Guide de Méditation de la Sagesse Tranquille

Atteindre le Nibbanã
au travers des textes bouddhistes
anciens grâce à la pleine conscience et
la
Bonté- Bienveillante

Bhante Vimalaramsi
avec David Johnson

Copyright @ 2015 Bhante Vimalaramsi
All rights reserved.

Editeur : Dhamma Sukha Publishing
ISBN: 9781717213877
Date de publication : 1ère édition juillet 2016
2ème édition : septembre 2016/18/23

Autres ouvrages de Bhante Vimalaramsi:

The Dhamma Leaf Series, 2014
Meditation is Life, Life is Meditation, 2014
Moving Dhamma Volume 1, 2012
Breath of Love, 2011

Autres ouvrages de David Johnson:

The Path to Nibbāna, 2017

Pour ceux qui souhaitent explorer
la fin de la souffrance
par l'élimination de l'avidité

Table des Matières:

Introduction 6
Qu'est-ce que la Pleine Conscience? 10
Pourquoi nous pratiquons la méditation Mettā? 14
La posture 17
Instructions sur la Bonté-Bienveillante 18
Sourire 23
Les distractions 25
Les obstacles mentaux 29
Les 6Rs 32
L'Ami Spirituel 42
La méditation du pardon 51
Méditer en marchant 53
Continuer 56
Ajoutez Mettā à tout 59
La progression et Jhāna 60
Brahmavihāras et Nibbāna 61
Les mérites de la Bonté-Bienveillante 64
Mettā dans la vie quotidienne 65
Partage des Mérites 68

Introduction

Le but de ce guide est d'aider ceux qui sont novices en matière de méditation et découvrent les enseignements du Bouddha à suivre le chemin du Bouddha qui mène à la destruction de l'Avidité et l'élimination de l'Ignorance. Ce guide vous fournira des instructions de base pour pratiquer la Méditation de la Sagesse Tranquille (TWIM), telle qu'elle est enseignée par Bhante Vimalaramsi. Ce type de méditation correspond à la véritable pratique Brahmavihāras décrite dans les suttas et comprend les demeures divines de la Bonté-Bienveillante (Mettā), la Pleine Conscience de la Compassion (Karunā), la Pleine Conscience de la Joie (Muditā) et la Pleine Conscience de l'Equanimité (Upekkhā).

Les Brahmavihāras sont décrites dans les premiers discours du Bouddha et transcrites dans les suttas de Majjhima Nikaya. Les instructions fournies dans ce guide sont fondées sur les suttas elles-mêmes et sur des commentaires qui correspondent aux suttas. Ces instructions expliquent le concept d'Effort Juste –c'est ce que nous appelons les "6Rs" lequel sera expliqué en détail par la suite.

La plupart des pratiques bouddhistes centrées sur la pleine conscience se concentrent en général sur la respiration comme sujet de méditation. Elles n'utilisent la méditation Mettā et les Brahmavihāras qu'en tant que "pratiques secondaires" pour aider à se détendre et comme manière "d'adoucir" la pratique de la respiration et d'adoucir la vie en général.

Cependant, le Bouddha a parlé de la Pleine Conscience dans la pratique de la méditation Mettā beaucoup plus souvent dans les suttas que de la pratique de Pleine Conscience de la respiration (Ānāpānasati): la pratique de Pleine Conscience de la respiration est évoquée seulement huit fois quand celle de la conscience de la Bonté-Bienveillante l'est plus de cent fois.

Bien qu'aujourd'hui de nombreux enseignants n'enseignent plus cela ou n'approuvent plus ce point de vue, le Bouddha a effectivement déclaré que les pratiques de la méditation Mettā et des Brahmavihāras, par elles-mêmes, permettront d'atteindre le Nibbāna. La sutta accompagnée par la Bonté- Bienveillante dans le Samyutta Nikāya (46:54(4)) l'explique très clairement.

La Méditation de la Sagesse Tranquille (TWIM) qui utilise la méditation Mettā et le sentiment de Bonté-Bienveillante comme sujet de méditation sont vus comme

étant plus faciles et donnant de meilleurs résultats que la pratique de la respiration comme base de méditation. Cette méditation procure un sentiment puissant de chaleur et un sentiment de plénitude qui aident à méditer parce que vous trouvez votre méditation agréable. Lorsque vous pratiquez cette méditation, vous irradiez la Bonté-Bienveillante et communiquez ce sentiment aux autres. Cela vous permet de cultiver votre générosité tout en développant un sens plus grand de contentement et de bien-être. Vous le faites non seulement dans une position assise correcte mais aussi dans toutes les expériences de la vie quotidienne. Cette pratique crée un élan dès que vous vous levez le matin jusqu'au moment où vous vous endormez. Une pratique régulière peut amener à de très rapides progrès.

TWIM comprend une étape très importante qu'on trouve dans les suttas mais qui est mal comprise ou laissée de côté dans la plupart des pratiques de la Pleine Conscience Bouddhiste de nos jours. Il s'agit d'une clé pour atteindre Nibbāna! Vous en apprendrez davantage plus loin; il s'agit de l'Etape de Relaxation.

Ce livre est un guide pour commencer à méditer. Une compréhension approfondie du fonctionnement de TWIM, la description des niveaux de la sagesse, des paliers successifs de compréhension qui sont atteints, et les

références aux suttas qui soutiennent cette méditation dépassent la portée de ce petit livre. Le livre “Meditation is Life, Life is Meditation” fournit des informations profondes et détaillées. D’autres livres, comme “Breath of Love” et “Moving Dhamma” offrent également de bons conseils une fois que vous avez une pratique plus approfondie de la méditation. Le livre de l’étudiant expérimenté Doug Kraft, “Buddha’s Map” est une autre bonne référence pour mieux comprendre les concepts et expériences de TWIM.

Qu'est-ce que la Pleine Conscience?

Le terme "Pleine Conscience" (“mindfulness” en anglais) est devenu commun aujourd'hui et est souvent interprété différemment de ce qui était, je crois, son sens original formulé par le Bouddha.

Vous avez peut-être entendu dire que la Pleine Conscience consiste à observer ce qui se présente, à se plonger dedans et à se concentrer dessus fermement afin de comprendre la nature de l'événement. L'idée est que se concentrer fortement sur "le sujet de la méditation" nous apportera des révélations profondes (“insights” en anglais).

Cependant, ce n'est pas la Pleine Conscience telle que le Bouddha l'a enseignée; c'est plutôt ce qui est appelé la concentration sur un point particulier: en absorbant votre attention sur un sujet.

Comme le Bouddha l'a appris de sa propre expérience et décrit dans le sutta 36 de Majjhima Nikāya, Sutta Mahāsaccaka, la concentration sur un point particulier calmera l'esprit momentanément, mais ne permettra pas de comprendre la souffrance et sa cause, ni connaître Nibbāna. Pour cette raison, le Bouddha a rejeté les pratiques de l'absorption et de la concentration sur un point particulier. Aujourd'hui, la plupart des enseignants ne tiennent pas

compte de ce point très important. Pourtant, le sutta 36 l'explique clairement. Le Bouddha a rejeté les enseignements d'Ālāra Kalama et d'Uddaka Rāmaputta -enseignants des états de concentration les plus avancés de cette époque. Il a abandonné leur enseignement afin de continuer sa recherche pendant encore 6 ans.

Voici une définition courte, claire et précise de la Pleine Conscience telle que le Bouddha l'a enseignée:

La Pleine Conscience signifie se souvenir d'observer comment l'attention se déplace d'une chose à une autre.

La première partie de la Pleine Conscience ou Mindfulness est de se souvenir d'observer l'esprit et de se souvenir de retourner à votre sujet de méditation lorsque vous le quittez et que votre esprit s'égare. La seconde partie de la Pleine Conscience est d'observer comment l'attention se déplace d'une chose à une autre.

Le véritable Insight ou introspection se révèle en observant comment l'esprit interagit avec les choses qui se présentent –et non pas en observant les choses elles-mêmes. La vraie Pleine Conscience est de se souvenir d'observer comment votre esprit se déplace et répond à ce qui se présente dans le moment présent.

Avec la Pleine Conscience, nous pouvons comprendre comment les choses apparaissent et disparaissent, du

commencement à la fin. Peu nous importe pourquoi les choses se présentent –c'est le problème des psychologues et des philosophes. Nous nous occupons seulement de comment elles apparaissent et de comment elles disparaissent -comment le mouvement de l'attention de l'esprit se passe pendant ce processus entier.

Quand l'état de Pleine Conscience devient puissant, vous commencez alors à comprendre en quoi consiste vraiment l'Avidité. L'Avidité est ce qui attire votre esprit hors du sujet de méditation. Des tensions et contractions sont perçues ainsi que des sensations et des pensées. L'Avidité est ce qui est à l'origine du processus d'identification pendant lequel vous prenez les choses personnellement avec un état d'esprit "j'aime" ou "je n'aime pas".

La méditation de la Pleine Conscience consiste à observer comment l'esprit se déplace au cours du temps. La Pleine Conscience nous permet de voir clairement et précisément comment le processus impersonnel de la pensée et des sensations naît et disparaît.[1] Nous nous identifions à ce processus, nous le prenons personnellement. Voir et

---

[1] Le Bouddha a appelé ce processus Genèse Interdépendante ou Paticcasamuppāda. (Dependent Origination en anglais)

comprendre comment l'attention de notre esprit passe d'une chose à une autre, personnalisant l'expérience et créant un "je" au cours de ce processus est l'une des révélations introspectives (insights) les plus importantes de cette pratique. Cela permet de développer une perspective impersonnelle sur tous les phénomènes qui se présentent et conduit la personne qui médite à voir pour elle-même la vraie nature de cette existence. Vous pouvez finalement répondre à la question "Qui (ou que) suis-je? "

L'autre facette importante de la Pleine Conscience, une fois que nous nous sommes souvenus et avons observé, est de nous rendre compte que nous nous sommes égarés -de nous souvenir que nous sommes en méditation et que nous avons perdu notre voie, et de nous rendre compte que nous devons y retourner. Nous reviendrons plus tard sur ce sujet lorsque nous expliquerons le processus des 6Rs.

Pourquoi nous pratiquons la méditation Mettā?

Comme nous l'avons dit auparavant, le Bouddha a parlé de la méditation Mettā beaucoup plus souvent qu'il n'a parlé de la méditation basée sur la respiration. De plus, il a dit clairement que la méditation Mettā, en tant que partie des Brahmavihāras, mène à Nibbāna. C'est une raison suffisante pour être enclin à pratiquer la méditation Mettā. Cependant, il existe également d'autres raisons.

D'abord, en utilisant les suttas comme guide, Dhamma Sukha enseigne la Pleine Conscience de la respiration (Ānāpānasati) différemment des autres techniques qui se concentrent sur un seul point. La pratique de la respiration qui se focalise et se concentre sur le bout du nez ou le ventre ne se trouve pas dans les suttas. Le Bouddha n'a jamais dit de se concentrer sur la respiration –il a dit d'observer et de savoir comment se déroule la respiration dans l'instant et d'observer comment l'attention de l'esprit se comporte tandis que nous respirons. C'est lorsque l'esprit commence à errer que nous utilisons les 6Rs afin de ramener

doucement, sans rien rejetter, notre observation au sujet de la méditation.[2]

Nous préférerions que les méditants qui ont pratiqué la méditation basée sur la respiration utilisent un sujet de méditation complètement différent. Autrement, ils seront tentés, par habitude, de revenir à la méditation qu'on leur a enseignée, pratiquant ce que nous considérons vraiment comme "de mauvaises habitudes." Ceci peut mener à un état de confusion et une absence de progrès. Nous préférons éviter une pratique exigeant une lutte contre les vieilles méthodes.

Ensuite, nous estimons que la Pleine Conscience de Mettā et la pratique des Brahmavihāras est plus facile grâce au sentiment de confort de la méditation Mettā. Ceci est particulièrement important pour les débutants parce que la méditation fondée sur la respiration est difficile à maîtriser puisqu'il s'agit davantage d'un exercice mental. Avec la Pleine Conscience de Mettā, à cause de sa nature plaisante, vous pouvez également rester plus longtemps avec votre

---

[2] Pour plus d'information sur notre enseignement de la Méditation de la respiration, veuillez visiter notre website, www.dhammasukha.org, pour écouter une présentation du sutta Satipatthana qui l'explique entièrement.

sujet et c'est beaucoup plus amusant. Il est probablement étrange d'entendre que la méditation peut être amusante!

Troisièmement, nous avons vu dans la pratique réelle que les progrès sont beaucoup plus rapides avec Mettā parce que le sentiment lié à Mettā est lui-même très plaisant. Souvenez-vous que ceci est une méditation reposant sur le ressenti et qu'il s'agit d'un sentiment plaisant et heureux.

Finalement, la méditation Mettā étant comme nous l'avons dit une méditation reposant sur le ressenti, elle vous permet de vous distancer de toute autre forme basée sur le "corps" ou d'une méditation basée sur les sensations qui exigent qu'on se concentre sur une partie du corps. Elle repose sur un sentiment de Bonté-Bienveillante. Elle évite toute "mauvaise habitude" que vous auriez pu prendre.

Alors, commençons!

La posture

Afin de commencer à méditer, il faut trouver un endroit relativement tranquille et s'asseoir confortablement avec le dos bien droit.

Il n'est pas nécessaire de s'asseoir en tailleur. La position du lotus complète n'est pas indispensable. Une position assise dont votre corps a l'habitude limitera les moments de distractions et sera plus productive qu'une position inconfortable qui finit par engendrer des douleurs. En Occident, beaucoup de gens trouvent difficiles de méditer en s'asseyant par terre. Dans ce cas, vous pouvez utiliser une chaise plutôt que de vous mettre dans une position douloureuse et inconfortable. Le sol ne possède pas d'élément "magique."

Evitez de vous appuyer complètement sur le dossier de la chaise. Asseyez-vous en laissant vos vertèbres reposer les unes sur les autres. La posture devrait être confortable. Le but est de réduire toute source physique de tension et de douleur, et de devenir plus alerte. Nous aurons suffisamment d'obstacles mentaux pour nous occuper!

Instructions sur la Bonté-Bienveillante

Lorsque vous pratiquez la méditation de la Bonté-Bienveillante, commencez par faire rayonner l'amour et la bonté vers vous-même. Souvenez-vous de moments heureux. Quand ces sentiments se présentent, ils procurent une sensation chaleureuse et radieuse.

Certains d'entre vous se plaignent -en fait, c'est quelque chose que j'entends souvent- de ne pas pouvoir se rappeler de bons souvenirs. Dans ce cas, nous demandons: "Pouvez-vous imaginer que vous tenez un bébé dans vos bras et que vous le regardez dans les yeux? Ressentez-vous de l'amour quand ce bébé vous sourit? Le ressentez-vous?

Une autre idée consiste à imaginer que vous tenez un chiot très mignon. Lorsque vous le regardez, vous avez envie naturellement de lui sourire et de jouer avec lui. La sensation que vous créez est chaleureuse, radieuse et un sentiment de sincérité émane de vos yeux, de votre esprit et de votre coeur.

Une fois que vous avez établi cette sensation, utilisez-la pour vous souhaiter du bonheur. " Que je sois heureux ou heureuse maintenant, comme je l'étais alors." Continuez avec des phrases telles que " Puis-je être paisible," " Puis-je être heureux," Puis-je être calme."

Connaissez-vous le sentiment de paix et de calme? Alors placez ce sentiment en vous-même au centre de votre coeur et imprimez en vous de ce sentiment de bonheur.

Lorsque cette sensation commence à s'estomper, pensez à une autre phrase qui vous rappelle ce sentiment. "Puis-je être tranquille, " Puis-je être comblé," "Puis-je déborder de joie." Maintenant, "faites-vous un gros calin de tout coeur." Souhaitez-vous du bonheur avec sincérité! Aimez-vous avec sincérité! Ce sentiment est le sujet de votre méditation.

Chaque fois que ce sentiment commence à disparaître, répétez ce voeu verbalement plusieurs fois dans votre tête. Répétez-le suffisamment pour retrouver votre sentiment initial –n'en faites pas un mantra! Répéter une phrase inlassablement ne fera pas revenir le sentiment que nous cherchons–la phrase nous rappelle simplement de ramener le sentiment à nous. Quand le sentiment revient, nous cessons de répéter la phrase.

Certains enseignants se concentrent sur la répétition de phrases. Cela ne marche pas et devient une pratique de concentration sur la phrase.

Certaines personnes visualisent facilement; d'autres pas. Il n'est pas important de voir clairement votre sujet de méditation. Sachez simplement qu'il est présent. Gardez ce sentiment de vous-même au centre de votre poitrine,

enveloppez-le dans cette sensation de bonheur et de contentement.

Et nous voulons vraiment dire se sentir bien! Sentez-vous paisible ou bien calme ou aimant, doux, gentil, joyeux, clair, tranquille ou ouvert. Acceptez d'être assis et de ressentir ceci. Il est parfaitement naturel de se sentir bien, de se permettre d'être dans le moment présent, et de juste ressentir ce contentement.

Vous ne devez aller nulle part; vous prenez un petit congé de la vie. Il n'y a rien d'autre à faire sauf être heureux et laisser rayonner ce sentiment en vous. Pouvez-vous faire cela? N'essayez pas d'être heureux. Soyez heureux! Soyez satisfait! Soyez paisible –ici et maintenant. Vous avez la permission d'être heureux pendant au moins les trente prochaines minutes!

Il s'agit d'une méditation fondée sur les sensations, mais ne cherchez pas à sur-observer le centre de votre poitrine en essayant de créer un sentiment de Bonté-Bienveillante. Ne forcez pas un sentiment qui n'existe pas. Ne mettez pas la charrue avant les boeufs. Souriez et sentez ce sourire parcourir votre corps. Faites émerger ce sentiment tandis que vous dites ces phrases et il résonnera de lui-même dans votre coeur. Souhaitez-vous du Bonheur sincèrement. Croyez-y et sachez que vous vous souhaitez réellement du bonheur.

Restez simplement avec ce sentiment, sachant qu'il est ici et souriez avec lui.

Quelques blocages pourraient apparaître et vous pourriez vous dire "Non, je ne mérite pas d'être heureux comme ça!" Cette aversion à votre propre bonheur est une distraction. Nous aborderons bientôt la question des distractions. Nous expliquerons quelle est la méthode pour leur faire face afin de vous permettre et de vous entraîner à ressentir la véritable Bonté-Bienveillante pendant une plus longue période.

Plus tard, quand vous commencerez à ressentir ce sentiment pour les autres, sachez que d'autres blocages peuvent se présenter et que ce sont aussi des distractions. Il n'y a aucune raison pour que les autres ne soient pas heureux aussi. Le but est d'abord d'accepter et de vous donner la permission d'être heureux et paisible. C'est une chose naturelle. Ensuite, puisque vous sentez ce bonheur dans votre propre esprit, vous serez heureux de partager ce sentiment avec les autres.

Lorsque vous êtes assis, veuillez ne pas bouger. Ne remuez pas les orteils; ne vous contractez pas et ne vous grattez pas; ne vous balancez pas d'avant en arrière. Ne changez pas du tout de position. Restez assis aussi tranquillement que le moine ci-dessous. Lorsque vous restez assis et immobile, l'esprit se calme. Tout mouvement

va distraire l'esprit –tout comme la gelée qui doit refroidir sans être agitée avant de se solidifier.

Sourire

Ceci est une méditation du sourire. La raison pour laquelle vous devez sourire est qu'il a été démontré que lorsque les coins de votre bouche remontent, votre état mental fait de même. Quand les coins de la bouche descendent, votre état mental suit.[3]

Ayez un petit sourire aux lèvres mais ne vous arrêtez pas là. Mettez un sourire à vos yeux, même s'ils sont fermés. Vous remarquerez qu'il peut y avoir beaucoup de tension dans les yeux. Mettez un sourire dans votre esprit. Et surtout, mettez un sourire dans votre coeur.

Cela peut être un sourire mécanique pour commencer – éventuellement, il se transformera en un sentiment de bonheur sincère. Cela devrait être un sourire qui transmet la Bonté-Bienveillante. Il est important d'y croire! Souriez avec vos lèvres, ayez un sourire qui part de votre esprit et de votre coeur!

---

[3] *Eric Jaffe, "Psychology of Smiling," Observer 23, no. 10 (University of Minnesota, December, 2010) http://www.psychologicalscience.org/index.php/publication/observer/2010/december-10/the-psychological-study-of-smiling-html*

Si votre esprit s'égare vingt-cinq fois pendant que vous êtes assis et que vingt-cinq fois vous le reconnaissez, relâchez-le, relaxez-vous, souriez de nouveau, et retournez à votre méditation, alors vous avez eu une bonne méditation. Cela ne sera certes pas une méditation calme et tranquille, mais ce sera une méditation active et cela peut encore être une bonne méditation!

Chaque fois que votre pensée dérive puis revient et que vous vous détendez et souriez, vous développez votre capacité à observer une distraction et de la relâcher. Vous améliorez votre Mindfulness, votre pouvoir d'observation. Comme vous pratiquez, vous allez le faire de mieux en mieux, et vos pouvoirs d'observation seront d'autant plus forts.

Les distractions

Tandis que vous pratiquez la méditation Mettā de cette manière, votre esprit va s'égarer. Que voulons-nous dire par "s'égarer"? Vous êtes avec votre sujet de méditation qui est la sensation de chaleur rayonnante au centre de votre poitrine. Vous éprouvez ce sentiment; puis une pensée ou une sensation vous distrait. Cela peut être une démangeaison, le besoin de tousser, une sensation de brûlure ou de douleur dans les jambes. Cela peut être le souvenir d'une conversation avec un ami ou d'un séjour près d'un lac. Ou bien vous pouvez penser à une course que vous devez faire.

Tout à coup, vous vous retrouvez avec cette distraction et non avec votre sujet de méditation. En d'autres termes, votre attention est ailleurs. Vous ne savez pas comment vous en êtes arrivé là ni ce que vous êtes sensé faire. Puis, vous vous souvenez que vous êtes en train de méditer et que vous êtes sensé être avec votre sujet de méditation. Se souvenir est la première partie de la définition de mindfulness.

Si vous relâchez ces pensées qui vous distraient et vous vous détendez légèrement, vous pourrez remarquer une sorte de poing mental enveloppé étroitement autour de cette sensation ou pensée. Vous pouvez aussi remarquer que vous

ne voulez pas sentir cela. Vous voulez que cette sensation disparaisse. Mais plus vous voulez qu'elle disparaisse, plus la distraction devient plus grande et intense.

Donc, votre pensée est fixée sur cette démangeaison, cette douleur ou cette pensée. Comment est-ce arrivé? Elle n'a pas sauté juste là. Ceci est le résultat d'un processus et vous commencez à voir comment votre esprit se déplace d'une chose à une autre. Cependant, ne pensez pas à cela, mais observez attentivement comment se passe ce processus. Nous ne parlons pas ici d'analyser pourquoi quelque chose se passe –observez simplement ce qui est en train de se passer. Observez la manière dont l'esprit se déplace et réagit dans le moment présent –ceci est la seconde partie de mindfullness.

La vérité est que lorsqu'une sensation est là, elle est là! C'est ok qu'elle soit là. Vous allez avoir des pensées et des sensations distrayantes et c'est ok. Les pensées ne sont pas votre ennemi. En fait, ce sont des opportunités.

Chaque pensée, chaque sentiment, chaque sensation qui se présente et distrait votre esprit génère également des tensions dans votre esprit.

La Première Noble Vérité est que la souffrance existe. La Seconde Noble Vérité est que la souffrance est causée par l'Avidité. La Troisième Noble Vérité est la cessation de la

souffrance. La Quatrième Noble Vérité est qu'il existe un chemin vers la fin de la souffrance. Ce chemin est le Noble Chemin Octuple.

Cette tension vous permet de reconnaître le tout début de l'avidité et, comme vous le savez, la Seconde Noble Vérité dit que l'avidité est la cause de la souffrance! La vie n'est pas faite de souffrance; c'est l'avidité qui la rend ainsi.

Les distractions vous disent ce dont vous avez envie –les choses auxquelles vous êtes attaché. Voir et comprendre ce que vous aimez ou n'aimez pas est le premier pas pour se libérer de ces attachements.

Votre cerveau a deux lobes contenus dans trois membranes appelées les méninges. C'est une sorte de sac recouvrant votre cerveau et la moelle épinière. Chaque fois qu'une distraction apparaît, un mouvement perceptible se produit dans le cerveau et le cerveau semble (certains ne sont pas d'accord, mais on peut sentir quelque chose) commencer à se dilater contre cette membrane. La pensée cause une constriction ou une tension que nous pouvons en fait observer nous-mêmes.

Chaque fois que vous remarquez cette tension ou sensation d'oppression, vous voudrez détendre cette tension et l'adoucir. En vous relaxant, vous relâchez l'Avidité. Nous reviendrons sur ce sujet lorsque nous parlerons des 6Rs.

Lorsque l'Avidité est relâchée, il y a un léger sentiment d'expansion dans votre tête. Tout de suite après vous être relaxé, vous remarquerez que votre esprit est très paisible et calme. Votre esprit est alerte sans aucune pensée. C'est à ce moment là que vous avez un esprit pur. Maintenant ramenez cet esprit pur à votre objet de méditation -le sentiment de Bonté-Bienveillance et le sourire- ce sentiment chaleureux rayonnant de bonheur. Maintenant, souhaitez-vous encore du bonheur, mettez ce sentiment dans votre coeur et rayonner ce sentiment de bonheur en vous-même.

Peu importe combien de fois une distraction détourne votre attention. Les pensées et les sensations ne s'en vont pas la première fois que vous les remarquez. Et cela est ok. Comme ces distractions reviennent encore et encore, vous vous familiariserez avec la façon dont elles se présentent. Avec la pratique, leur intensité et leur fréquence diminueront.

Les obstacles mentaux

Le Bouddha a parlé de cinq obstacles mentaux à la méditation. Les obstacles mentaux sont des distractions qui vous éloigneront de votre sujet de méditation -cinq perturbateurs qui se manifesteront sans aucun doute!

Chaque distraction est fondée sur au moins l'un de ces cinq obstacles mentaux. Deux ou trois se présentent souvent en même temps et font équipe.

Les cinq obstacles sont:

1. Le désir sensuel: "J'aime cela," aussi connu comme pensée lascive ou cupide. Vous vous accrocherez aux choses plaisantes et en voudrez davantage, ce qui créera un attachement aux états d'esprits plaisants du passé et vous désirerez que de tels états d'esprits se reproduisent dans le futur.

2. La colère, l'aversion, la peur: "Je n'aime pas cela." Vous voudrez repousser ces états d'esprit que vous n'aimez pas. Ou, vous ressentirez peut-être de la peur ou de la colère envers les sentiments désagréables ou douloureux qui se sont déjà présentés. Vous essaierez de repousser et de contrôler tout ce qui vous cause de la douleur. Vous forcerez même votre esprit à éprouver ces sentiments dans un mode que

vous estimez correct alors que vous devriez simplement observer ce qui est tel qu'il est. Votre volonté de contrôle devient excessive!

3. La paresse et la torpeur: l'engourdissement et la somnolence entraineront un manque d'effort et de détermination parce que vous avez perdu tout intérêt pour votre sujet de méditation. Vous serez dans une sorte de brouillard mental. Lorsque vous le regardez de près, vous remarquez qu'il contient une sensation d'oppression et de tension. Il y a même de l'Avidité dans la somnolence.

4. L'agitation: Si vous êtes agité vous voulez constamment bouger et changer, faire autre chose que ce que vous êtes en train de faire et être ailleurs. L'agitation peut se manifester par une sensation de forte oppression et de sentiments déplaisants dans le corps et l'esprit.

5. Le doute: Vous n'êtes pas sûr de suivre les instructions correctement ou que votre pratique est correcte. Vous doutez de vous-même et cela peut même se manifester par une remise en question des enseignements du Bouddha ou de ceux de votre maître ou les deux.

Lorsque les obstacles mentaux se présentent, votre travail n'est ni de les aimer ni de les combattre. Votre travail consiste à les accepter, à les inviter et à leur "offrir du thé"!

Ne les nourrissez pas avec votre attention. Recourir à la force ou ne pas les aimer ne fait que leur donner une attention dont ils sont avides et cela les rend plus forts.

C'est ce qui se produit avec une méditation fondée sur un seul point de concentration. Vous forcez les obstacles mentaux à disparaître en pratiquant une méditation intense. Cependant, dès que vous arrêtez de méditer, ils reviennent, parfois avec encore plus de force.

Si vous laissez simplement ces obstacles mentaux exister et détournez votre attention vers quelque chose de sain, l'énergie qui leur est propre s'estompera graduellement. Ils disparaîtront comme un feu à court de combustible. C'est de cette façon que vous surmonterez les obstacles pour de bon. Le feu finit tout simplement par s'éteindre. En Pāli, Nibbāna se traduit par "Ni" ou non et "b ā na: par feu. Soit: pas de feu, pas d'Avidité, pas d'obstacle mental.

Les 6Rs

A présent, nous allons vous proposez des conseils spécifiques pour travailler avec les obstacles mentaux selon les enseignements du Bouddha.

Imaginez pendant un instant le jeune Bodhisattva en train de se reposer sous le Pommier Rose. Il n'était ni sérieux ni tendu; il passait un bon moment à regarder le festival de son père. A ce moment, il atteignit “un état agréable durable” (jhāna), comme expliqué dans les suttas. Avec l'esprit léger, il parvint à un état d'esprit très tranquille et alerte.

Plus tard, à la veille de son illumination, après avoir essayé chaque méthode de méditation et d'exercice physique connu en Inde à cette époque, il s'est souvenu de cet état. [4] Et il s'est rendu compte que cet état d'esprit si simple -cet état de tranquilité, de conscience et de bonheur- était la clé pour atteindre l'éveil. Mais comment transmettre ceci?

Lorsque le Bouddha enseignait, il travaillait principalement avec des fermiers et des marchands non éduqués. Il lui fallait avoir une pratique concrète et efficace qui permettait des progrès rapides. Il avait besoin d'élaborer

---

[4] *Reportez-vous à Majjhima Nikāya, sutta 36:30*

une méthode qui puisse permettre à tout le monde de faire l'expérience du chemin et d'en bénéficier facilement et immédiatement. C'est ainsi qu'il a pu toucher tant de gens pendant sa vie.

Voulez-vous voir clairement? C'est facile! Détendez-vous, prenez plaisir à explorer, relaxez-vous et souriez! En vous relaxant et en souriant cela vous conduit à une pratique plus heureuse et plus intéressante. Cela semble être un excellent conseil, mais comment l'appliquer? Lorsque vous vous êtes laissé distraire et que vous perdez votre sourire, suivez simplement ces différentes étapes:

1. **Reconnaissez** que l'attention de l'esprit a dérivé et que vous êtes perdu dans vos pensées, que vous avez oublié ce que vous étiez en train de faire, que vous n'êtes plus avec le sujet de votre méditation.

2. Relâchez votre attachement à cette pensée ou à cette sensation en laissant la distraction être -en ne lui prêtant plus d'attention. Cessez simplement de la nourrir. Eloignez-vous juste d'elle.

3. Relaxez toute tension residuelle ou oppression causée par cette distraction.

4. Souriez de nouveau. Remettez ce sourire sur vos lèvres et dans votre coeur. Eprouvez de nouveau ce sentiment heureux de Bonté-Bienveillante.

5. Retournez. Retournez doucement votre attention vers votre sujet de méditation, c'est-à-dire, sur Mettā. Continuez avec un esprit tranquille recueilli pour rester avec votre sujet de méditation.

6. Répétez tout ce cycle de pratique. Répétez cette pratique chaque fois que votre attention s'éloigne de votre sujet de méditation.

C'est ce que nous appelons les 6Rs. Ils sont tirés directement du texte de la sutta dans la partie de l'Effort Juste. Les quatre premiers "R" sont les quatre efforts justes et les deux derniers "R" vous rappellent de retourner à votre méditation et de répéter cette pratique autant de fois que nécessaire.

Remarquez que vous n'avez jamais rien rejeté. Vous n'essayez jamais de contrôler quoi que ce soit -tenter de contrôler revient à utiliser l'Avidité pour éliminer l'Avidité!

Veuillez ne pas pratiquer les 6Rs comme une petite musique de fond ou une sensation corporelle légère. Tant que vous êtes encore avec votre sentiment de Bonté-Bienveillante, restez simplement avec ce sentiment et

laissez-le devenir plus profond. Ignorez ces légères distractions en arrière-plan. En tant que débutant ne faites les 6Rs que si votre attention s'est complètement éloignée de votre sujet de méditation.

Dans l'explication du Chemin Octuple (Eighfold Path) dans les suttas, l'une des composantes est l'Effort Juste. L'Effort Juste et les 6Rs sont exactement la même chose.

Qu'est-ce que l'Effort Juste?

1. Vous sentez qu'un état malsain a surgi.
2. Vous cessez de prêter attention à cet état malsain en le laissant exister par lui-même sans le repousser ni vous y arrêter.
3. Vous revenez à un sentiment sain.
4. Vous restez avec ce sentiment sain.

Les 6Rs ajoutent simplement le Retourner et Répéter pour compléter le cycle. Nous pratiquons l'Effort Juste en répétant le cycle des 6Rs encore et encore. Nous voyons et expérimentons pour nous-même ce qu'est la souffrance et comment la soulager.

Notez ce qui vous cause des tensions et un sentiment d'oppression, puis, comment faire que cela cesse en relâchant la tension et en vous relaxant et en vous tournant vers un sujet

sain. Ainsi vous découvrez comment prendre le chemin direct vers la cessation de la souffrance. Cela se passe chaque fois que vous Reconnaissez et Relâchez le sentiment naissant, Relaxer et Re-souriez de nouveau. Remarquez le sentiment de Soulagement.

Lorsque vous analysez regardez tout ce que cette pratique vous apporte vous constatez, comme cela est expliqué dans le sutta au sujet du Dhamma, (il existe une phrase qui dit) que le Dhamma est "efficace immédiatement." En pratiquant les 6Rs, vous mesurez la pertinence de cette déclaration! Lorsque vous détendez la tension ou l'oppression causée par la distraction, vous expérimentez immédiatement la Troisième Noble Vérité, la cessation de la souffrance.

En d'autres termes, vous purifiez l'esprit en vous relaxant et en relâchant la souffrance. Vous en faites l'expérience vous-même.

Ensuite, vous amenez un objet sain en souriant et en redirigeant votre attention vers Mettā, c'est-à-dire vers un sentiment sain.

Vous n'avez pas besoin de pratiquer pendant de longues périodes -des mois ou des années- pour vous sentir soulagé. Vous pouvez le ressentir juste après l'étape de la relaxation dans les 6Rs. Notez ce moment d'esprit sain, libre de toute Avidité.

En répétant les 6Rs encore et encore, privant les obstacles mentaux de l'attention, leur carburant, vous finirez par remplacer toutes les habitudes mentales malsaines par des habitudes saines. De cette manière, vous n'éveillez que des états d'esprit sains et vous obtiendrez la cessation de la souffrance. Pour réussir votre méditation, vous devez développer votre état de pleine conscience et votre pouvoir d'observation. Il est également important de garder votre sens de l' humour et votre curiosité. Cela aide à améliorer votre pleine conscience. La pratique des 6Rs développe ces aptitudes nécessaires.

Quelquefois les gens disent que cette pratique est plus simple qu'ils ne le pensaient. Certains se sont même plaints à leur maître parce qu'ils voulaient que cette méditation soit plus compliquée!

Explorons à présent chaque étape en détail.

Reconnaissez

La pleine conscience c'est se souvenir d'observer et de reconnaître les mouvements de l'attention de l'esprit d'une chose à une autre -c'est-à-dire de l'objet de méditation à la distraction. Cette observation note tous les mouvements de l'attention de l'esprit qui l'éloignent de l'objet de méditation. On peut remarquer une légère tension lorsque l'attention de

l’esprit commence à se déplacer vers le phénomène émergeant.

Des sensations plaisantes ou douloureuses peuvent se produire à l’une des six portes des sens. Tout son, vision, odeur, toucher ou pensée peut provoquer une distraction. Avec une observation prudente et sans jugement, vous remarquerez une légère sensation de resserrement à la fois au niveau de l’esprit et du cervau lui-même. Reconnaître les mouvements de la pensée au tout début est essentiel pour une méditation réussie. Ensuite, vous continuez:

Relâcher

Lorsqu'une pensée à propos de quelque chose surgit, laissez-la passer. Laissez-la exister sans lui donner davantage d'attention. Le contenu de cette distraction n'est pas important du tout, c'est la manière dont cette pensée a surgi qui est important! Ne l'analysez pas et ne cherchez pas à comprendre pourquoi cette pensée est ici; laissez-la être là sans lui prêter attention. Sans l’attention de votre esprit, la distraction perd de l'énergie et disparaît. Lorsque vous ne gardez pas votre attention dessus, toute distraction et bavardage mental à ce sujet cessent. La pleine conscience rappelle ensuite au méditant de…

Relaxer

Après avoir relâché la pensée et lui avoir permis d'être là sans essayer de la regarder ou de s'impliquer, une tension subtile, à peine discernable, demeure dans l'esprit et dans le corps.

Afin d'éliminer cette tension restante, le Bouddha a introduit une étape de relaxation.

Les suttas[5] appellent cette étape de relaxation "tranquiliser la formation du corps." C'est particulièrement vrai pour votre tête qui fait partie de votre corps.

Cela signifie "dégagez" votre attention de la pensée et de ce qu'il y autour de celle-ci. C'est beaucoup plus que relâcher cette pensée. C'est s'adoucir et se relaxer activement, et laisser la distraction être là tandis que son pouvoir diminue. Graduellement, elle disparaît complètement d'elle-même.

Ne sautez pas cette étape! Il s'agit de la partie la plus importante de la méditation. C'est l'étape manquante dont

---

[5] *Cette étape de relaxation se trouve dans toutes les suttas où le Bouddha donne des instructions pour méditer. Le mot Pāli pour tranquiliser est passambhaya. Voir comme exemple Majjhima Nikāya, suttas 10:5 ou 118.*

nous avons parlé dans l'introduction. C'est la clé de vos progrès!

Si vous n'effecuez pas cette étape de relaxation à chaque fois que vous êtes distrait de votre objet de méditation, vous ne pourrez pas voir de près la cessation de la tension causée par l'Avidité. Vous ne sentirez pas le soulagement causé par la tension qui se détend.

Souvenez-vous que l'Avidité se manifeste toujours par une tension à la fois dans l'esprit et dans le corps. L'étape de relaxation vous procure une sorte de "Nibbāna banal." Vous avez une occasion momentanée d'expérimenter la vraie nature et le soulagement de la tension et de la souffrance en passant par les étapes de Relâchement et de Relaxation. La pleine conscience continue alors à se souvenir de…

Re- sourire

Si vous avez écouté les paroles du Dhamma sur notre site, vous vous souviendrez peut-être que sourire est un aspect important de la méditation. Apprendre à sourire et à lever légèrement les coins de la bouche aide l'esprit à être vigilant, alerte, agile et brillant. Devenir sérieux, se contracter ou froncer les sourcils alourdit l'esprit et la conscience devient terne et lente. Les introspections sont plus difficiles à voir et de ce fait notre compréhension du Dhamma est plus lente.

Retournez

Retournez votre esprit vers votre sujet de méditation. Faites ceci avec douceur et sans brusquerie, quand vous êtes prêt. Créez ce mouvement de façon harmonieuse sans le forcer.

Répéter

Répétez entièrement ce cycle aussi souvent que nécessaire. Restez avec votre objet de méditation jusqu'à ce que vous vous en éloigniez, puis répétez le cycle des 6Rs.

L'Ami Spirituel

Pendant Les premières dix minutes de votre méditation assise, irradiez la Bonté-Bienveillante envers vous-même. Enveloppez-vous de ce sentiment heureux de tranquilité en suivant les instructions précédentes. Ensuite, pour la suite de votre méditation irradiez des pensées affectueuses et bienveillantes envers un Ami Spirituel. Qu'est-ce qu'un Ami Spirituel?

Maintenant, nous choisissons notre prochain sujet de méditation, l'Ami Spirituel. Il est très important de choisir une personne vivante, du même sexe et qui n'est pas un membre de votre famille.

Lorsque l'Ami Spritуel est d'un sexe différent, cela peut éveiller un sentiment de désir et donc troubler votre expérience. Il s'agit ici de la méthode traditionnelle d'enseignement de Mettā. Si ces dernières instructions ne vous conviennent pas, assurez-vous simplement que la personne que vous choisissez n'éveille pas de sentiment de désir quand vous irradiez la Bonté-Bienveillante -souvenez-vous que vous allez passer beaucoup de temps avec cette personne.

Votre Ami Spirituel doit être quelqu'un que vous respectez profondément et à qui vous voulez sincèrement du bien. Il s'agit de quelqu'un qui vous fait sourire lorsque vous pensez à lui ou elle. Cela peut être votre professeur ou conseiller préféré qui tient vos intérêts à coeur. Cela peut être un ami qui vous a toujours protégé et soutenu, quoi que vous fassiez.

Ne prenez pas un membre de votre famille comme Ami Spirituel parce qu'un membre de votre famille est trop proche de vous. Les membres de la famille seront intégrés dans votre pratique par la suite, mais pour l'instant, ils pourraient réveiller certaines choses qui pourraient interférer avec votre pratique. Au commencement, nous voulons que les choses soient faciles et simples. Ne choisissez pas non plus une personne qui est décédée, le sentiment ne se manifestera pas correctement car aucune connexion personnelle ne peut être établie.

Faites un voeu pour votre Ami Spirituel de cette manière: "Comme je ressens ce bonheur en moi-même, sois heureux et en paix." Enveloppez votre Ami Spirituel de ce sentiment de Bonté-Bienveillante, placez-le au centre de votre coeur et souriez-lui. Soyez vraiment sincère. Croyez en ce que vous dites. Plus vous y croirez, plus le sentiment sera fort.

Continuez à lui souhaiter du bien et visualisez le dans votre esprit, mais ne cherchez pas trop à créer une image mentale. Encore une fois, certaines personnes visualisent très facilement et d'autres non. Sachez simplement qui est votre Ami Spirituel et souhaitez-lui du bien.

Les phrases sont une manière d'amorcer les choses, elles évoquent le sentiment. Tandis que vous faites ce voeu, déplacez votre attention sur le sentiment lui-même. Souvenez-vous que le sujet de votre méditation est le sentiment. Restez avec ce sentiment et laissez-le grandir. Ne le forcez pas; encouragez-le simplement avec douceur.

Tôt ou tard, le sentiment diminuera en intensité. Lorsqu'il disparaît, répétez les phrases de nouveau. Répétez les phrases rapidement ne sert à rien. Cela donne à la phrase un aspect mécanique. Dites-la plutôt de façon sincère et arrêtez-vous un petit moment sur le sentiment qu'elle évoque. Ne répétez la phrase que si elle n'a pas ravivé le sentiment.

Certaines personnes demandent: "Transmettons -nous ce sentiment à l'Ami?" Non, nous ne transmettons rien du tout. Nous voyons simplement notre Ami au centre de notre coeur et lui souhaitons d'être heureux. Nous ne transmettons, ne télégraphons ou "n'expédions par express" aucune sorte de sentiment. Lorsqu'une bougie irradie chaleur et lumière, est-ce qu'elle nous envoie activement ce sentiment? Non, celle-

ci irradie parce que la chaleur et la lumière sont sa nature même. De la même manière, nous enveloppons et imergeons notre Ami dans ce sentiment, en le lui souhaitant et l'imaginant souriant et heureux.

Ce processus est une combinaison de trois choses qui se présentent: le sentiment qui irradie de votre coeur, la phrase mentale et l'image de vous-même ou celle de votre Ami Spirituel. Environ 75% de votre attention devrait être sur le rayonnement du sentiment, 20% sur le sentiment du souhait et juste un petit peu, disons 5% sur la visualisation de votre Ami Spirituel.

Certaines personnes pensent que la visualisation doit occuper une plus grande partie de leur méditation. Elles ressentent alors un sentiment d'oppression dans leur tête. C'est parce qu'elles forcent trop l'idée de pouvoir voir leur Ami Spirituel. Le maître leur dira de cesser d'essayer autant parce que la partie la plus importante de Mettā est de ressentir le sentiment qui irradie -de souhaiter sincèrement le bonheur à l'Ami Spirituel puis de ressentir ce sentiment de bonheur- et non de visualiser leur Ami.

Si vous commencez à avoir mal à la tête ou ressentez une pression, c'est que vous essayez trop. Souriez et prenez un peu de distance.

Visualisez votre Ami Spirituel en train de sourire et d'être heureux. N'oubliez pas de garder un petit sourire aux lèvres pendant la durée entière de votre méditation. Si vous remarquez que vous ne souriez pas, ce sera une manière de vous souvenir de sourire. Evoquez un autre souhait et envoyez ce sentiment à votre Ami. Votre visage n'a pas l'habitude de sourire, alors soyez patient! Vos joues pourraient même vous faire un petit peu mal, mais vous vous y habituerez et cette sensation passera.

Ne vous critiquez pas si vous oubliez de sourire. Les critiques sont malsaines et conduisent à davantage de souffrance. Si vous constatez que vous vous blâmez de ne pas sourire, riez de vous-même pour avoir un tel esprit fou!

Comprenez que tout le monde a un esprit fou et que ce n'est pas un problème. Riez de vous-même! Cette méditation doit être amusante, vous vous souvenez de cela? Souriez et riez quand vous vous faites prendre de nouveau, puis retournez à votre sujet de méditation.

La vie est un jeu auquel il faut jouer, alors gardez une certaine légèreté et amusez-vous constamment. Cela demande de la pratique, c'est la raison pour laquelle vous pratiquez cette méditation. Jouez avec les choses, ne les prenez pas trop au sérieux.

ami tout au début afin de pouvoir établir un état de recueillement de l'esprit.

Nous remplaçons le mot "concentration" par le mot recueillement pour clarifier le fait que nous n'obligeons pas notre esprit à rester sur un sujet de méditation par la force, d'une manière fixe. Nous préférons que notre esprit se repose sur l'objet de méditation avec légèreté. Si votre esprit commence à errer, utilisez les 6Rs.

Lorsqu'il n'y a pas de distractions, il n'est pas nécessaire de faire un effort pour rester sur son objet de méditation. Notre esprit y reste de lui-même.

C'est quelque chose d'incroyable à voir arriver!

Encore une fois, à des moments, des pensées et des sensations inopinées se présenteront pendant que vous êtes avec votre sujet de méditation, celles-ci ne seront pas assez fortes pour vous en éloigner totalement. Quand cela se produit, ignorez-les et restez avec votre sujet de méditation. Ces pensées et ces distractions disparaîtront d'elles-mêmes; il n'est pas nécessaire de recourir aux 6Rs.

Maintenant, passons les choses en revue:

1. Restez assis pendant au moins trente minutes (nous expliquerons pourquoi plus tard).
2. Commencez à irradier des pensées bienveillantes et heureuses pour vous même pendant environ dix minutes.

3. Passez à votre Ami Spirituel choisi pour le reste de la séance de méditation –au moins vingt minutes- et irradiez-le de pensées bienveillantes et heureuses tout au long du reste de votre méditation. Restez avec le même Ami et sans changer, même si vous pensez que d'autres "méritent" votre attention. De telles pensées sont des distractions. L'esprit peut être très rusé!

4. Utilisez les 6Rs pour surmonter les distractions.

Quand le sentiment de Mettā commence à devenir plus fort, remarquez-le et imprégnez –vous de ce sentiment. Souriez et laissez-le se développer par lui-même. Si vous trouvez que vous verbalisez subtilement les phrases et que la verbalisation commence à causer quelques tensions, arrêtez de verbaliser et ressentez seulement le souhait.

Ceci permettra au sentiment de devenir encore plus fort. Restez avec ce sentiment et soyez juste dans le moment présent sans forcer ni vous plonger dedans.

Il faut du temps pour maîtriser cette pratique. D'une certaine manière, il s'agit de "ne pas faire" –vous ne contrôlez pas le sentiment ni ne l'écartez, mais vous le dirigez. Si une tension se crée dans votre corps lorsque vous essayez de le manifester, c'est que vous faites trop d'effort. Vous ne devriez ressentir qu'un souhait de bonheur, comme quand vous souhaitez bonne chance à quelqu'un qui part en

voyage. Vous leur faites signe alors qu'ils s'éloignent, vous n'essayez pas de leur projeter un sentiment! De la même manière, dans la méditation Mettā, vous vous contentez de sourire et de souhaiter ce sentiment de Bonté-Bienveillante.

Après avoir pratiqué et en devenant plus familier avec les 6Rs, il arrivera, éventuellement, un obstacle mental. Enfin, pratiquez les 6Rs jusqu'à l'extinction de la dernière petite tension générée par cet obstacle mental et celui-ci disparaîtra complètement! L'Avidité est éliminée pour la première fois. Une petite dose d'avidité a disparu et ne reviendra jamais.

Lorsque l'obstacle mental disparaît, la Joie se manifeste et, pour la première fois, vous ressentez le premier Jhāna Tranquille. Il y aura plus à faire pendant que vous progresserez sur ce chemin. A mesure que votre pratique progresse, vous découvrirez que la joie est présente. Elle peut se manifester par la chair de poule, des frissons ou juste un sentiment d'excitation. Un sentiment plaisant et tranquille s'en suivra.

Au fur et à mesure que vous avancerez, votre confiance deviendra plus forte et vous comprendrez que ce que vous faites est la bonne pratique. De plus, vous remarquerez qu'il existe dans votre esprit un état de tranquilité beaucoup plus

profond que vous n'avez encore jamais connu. C'est comme si quelqu'un avait éteint le réfrigérateur alors que vous ne vous étiez jamais rendu compte qu'il était allumé.

Vous remarquerez que vous ne sentez plus certaines des parties de votre corps à moins que vous ne dirigiez votre attention vers elles. Ce développement est normal car votre corps commence à éliminer les tensions et cela indique que vous progressez.

Finalement, alors que votre pratique progresse, le sentiment de la Bonté-Bienveillante peut monter dans votre tête. N'essayez jamais de contrôler ce sentiment, s'il veut se déplacer, laissez-le faire.

Maintenant vous êtes devenu un méditateur avancé. Quand cela arrive, vous serez prêt pour la prochaine étape de votre pratique. Contactez-nous sur notre site internet. Nous n'aborderons pas cette méditation plus avancée ici car elle demande davantage d'instructions. Vous êtes maintenant sur la voie des Jhānas Tranquilles vers l'expérience de l'éveil.

La méditation du pardon

Vous aurez peut-être du mal à manifester et à maintenir le sentiment de Bonté-Bienveillante même après avoir suivi toutes ces intructions. Vous pourrez penser à une phrase telle que “Que je sois heureux, que je sois content” et constater qu’elle provoque une aversion ou même de la haine. Et vous pourriez penser: “Je ne le mérite pas, je ne suis pas une personne sympathique.” Vous essayez les 6Rs et cela ne marche pas vraiment. Votre coeur ne ressent pas la Bonté-Bienveillante. Il est sec et peut–être même dur.

La pratique de la Méditation du Pardon vous aidera. Nous trouvons qu’un assez grand pourcentage de nos élèves bénéficie énormément de passer au Pardon qui vous permet de vous pardonner ainsi que tout ce qui se présente et, à mesure que des gens se présentent, vous les pardonnez jusqu’à ce qu’ils vous pardonnent.

Vous pourrez en apprendre davantage sur cette pratique sur le site de Dhamma Sukha et dans un livre intitulé “Forgiveness Meditation” de Bhante Vimalara. C’est une méditation sérieuse mais nous ne voulons pas que vous soyez sérieux!

Votre esprit ne devrait pas être trop sérieux; au contraire, il devrait être léger et réjoui. Souriez, et si cela ne marche pas,

alors riez un peu, ce qui devrait vous aider à retourner à un état d'esprit plus heureux et alerte.

Vous utiliserez le même Ami Spirituel jusqu'à ce que votre maître vous dise que vous pouvez en changer. Cela peut prendre quelques jours ou quelques semaines. Si vous pratiquez seul, contactez-nous sur notre site internet et nous vous aiderons; faites partie de notre groupe de discussion sur Yahoo. Plus vous resterez dans le présent –heureux et content, ressentant un réel sentiment de bonheur avec votre Ami Spirituel –plus vite vous pourrez passer à l'étape suivante de votre méditation. Vous pouvez toujours nous contacter par l'intermédiaire de notre site internet pour être conseillé.

Une fois que vous avez choisi un bon Ami Spirituel, restez avec cette personne. Si vous changez d'une personne à une autre, votre pratique ne pourra pas mûrir ou s'approfondir. Parfois, les gens qui méditent veulent partager leur pratique Mettā à d'autres gens ou à tout le monde. C'est tout simplement une façon subtile de votre esprit de vous distraire. Rester avec le même ami.

Le Pardon consiste à se libérer du passé et à adoucir nos esprits. Tout le monde peut bénéficier de la pratique du Pardon.

Méditer en marchant

Une partie importante de la pratique Mettā est la Méditation de la Marche. Ne l'ignorez pas. Il faut marcher afin de conserver son énergie, surtout après des séances de méditation plus longues.

Vous pouvez utiliser la Méditation de la Marche pour augmenter votre énergie ou exhalter votre esprit avant de vous asseoir si vous avez sommeil ou vous vous sentez faible.

Quand votre esprit est distrait, marcher peut aider à calmer un esprit agité afin que vous puissiez retourner à votre méditation assise. D'autre part, la Méditation de la Marche peut donner plus d'énergie à votre méditation assise en activant la circulation sanguine.

La Méditation de la Marche est une méditation puissante en elle-même mais, en conjonction avec la méditation Mettā, elle vous aide à intégrer Mettā dans votre vie et vos activités quotidiennes. Rappelez-vous qu'il s'agit d'une pratique de chaque instant.

Trouvez un endroit droit et nivelé où vous pouvez faire au moins trente pas. Marchez à vitesse normale comme si vous vous promenez dans un parc un dimanche après-midi; pas lentement comme une tortue, mais à une vitesse qui n'est ni

trop rapide ni trop lente. Regardez par terre pendant votre marche à environ 2 ou 3 mètres devant vous.

Ne gardez pas votre attention sur vos pieds. Par contre restez avec votre Ami Spirituel. Veuillez ne pas regarder autour de vous car cela vous distrairait de votre méditation. Ce n'est pas une promenade dans la nature, mais une partie de la pratique actuelle où vous irradiez des pensées bienveillantes et heureuses à votre Ami Spirituel. Restez autant que possible avec cette pratique lors de votre marche. C'est la même pratique que lorsque vous êtes assis simplement vous marchez au lieu d'être assis.

Vous pouvez faire votre marche méditative à l'intérieur ou dehors selon la météo. Il est préférable de marcher en plein air, tout en évitant si possible l'exposition directe au soleil. Vous pouvez de même marcher à l'intérieur, en allant et venant dans une pièce ou dans un couloir.

Certains méditateurs font beaucoup de progrès en marchant. Il est possible d'aller assez profondément avec cette Méditation de la Marche. Ne prenez pas ces instructions à la légère car c'est une partie importante de la pratique. La Méditation de la Marche nous aide à apprendre comment pratiquer Mettā dans notre quotidien quand nous sommes plus actifs dans le monde extérieur.

Marchez pendant quinze à trente minutes mais jamais plus d'une heure, car cette marche vous fatiguerait. Cependant, marchez d'un bon pas pour qu'à la fin de votre marche vous sentiez votre coeur battre, et vous pourriez être un peu à bout de souffle. Alors vous pourrez vous asseoir et être bien alerte. La Marche peut apporter le calme, la clarté ou l'énergie selon ce dont vous avez besoin à ce moment-là.

Continuer

Trente minutes de méditation par jour est le minimum pour commencer. D'après notre expérience, il faut entre quinze et vingt minutes pour que l'esprit se calme. Ensuite, vous vous donnez encore dix minutes productives pendant lesquelles vous pouvez vraiment regarder et observer. Quarante-cinq minutes est préférable.

Le simple fait de rester assis sans bouger permet à l'esprit de se calmer. Plus vous restez assis, plus votre esprit se calmera de lui-même sans que vous fassiez quoi que ce soit. Donc, rester assis plus longtemps, sans bouger, est vital pour atteindre des états méditatifs plus profonds.

Lors d'une retraite, vous resterez d'abord assis pendant au moins trente minutes, vous marcherez pendant quinze minutes puis vous vous assiérez de nouveau et alternerez de cette façon pendant toute la journée. La période assise deviendra de plus en plus longue de manière naturelle en cours de la retraite et éventuellement durera deux ou trois heures.

Dans votre vie quotidienne, vous asseoir deux fois par jour est très utile. Une fois que vous êtes assis confortablement, essayez de rester totalement immobile pendant toute cette période. Si votre esprit continue à

s'agiter, pratiquer 6Rs le désir de bouger. Les 6Rs aident beaucoup à dissoudre la tension et à trouver un état de confort plus profond.

Si une douleur se présente, observez comment elle se présente. Vous saurez si la douleur est réelle en remarquant ce qui se passe quand vous vous levez. Si la douleur s'arrête rapidement, il s'agit d'une "douleur de méditation" qui est en fait, une douleur mentale qui n'est pas causée par quelque chose de nocif. Il s'agit juste d'une distraction. Si la douleur revient, essayez de rester assis avec les 6Rs. Si, lorsque vous vous levez, la douleur persiste et reste avec vous, il vaut mieux ne plus vous asseoir de cette manière à l'avenir car il s'agit d' une vraie douleur physique.

Si nous essayons de nous débarrasser de force de la douleur ou de sentiments désagréables, mentaux ou physiques, nous ne faisons qu'ajouter de l'avidité et de l'aversion dans notre esprit. Ceci nourrit le cercle vicieux de Samsarā. Cependant, si nous approchons un sentiment déplaisant ouvertement et sans le prendre personnellement, nous voyons ces qualités malsaines avec une conscience saine. Cette conscience pure et saine fait fondre ce sentiment qui nous dérange. De plus, vous pourrez remarquer que le sentiment persiste, mais votre attitude à son égard a changé.

Si vous commencez à vous assoupir lorsque vous êtes à l'intérieur, essayez de vous asseoir dehors, mais pas au soleil. Le plein air a tendance à nous éveiller. Vous pouvez également essayer la pratique de marcher à reculons après avoir avancé de trente pas. Au lieu de revenir en arrière, marchez à reculons jusqu'à votre point de départ.

La méditation et ses aspects bénéfiques augmentent si vous continuez à cultiver votre conscience tout au long de la journée. Souriez et envoyez la Mettā chaque fois que vous y pensez. Lorsque vous remarquez que des sentiments difficiles se présentent, pratiquez les 6Rs. Faites-le avec humour et tout en étant amusé par la manière folle dont l'esprit peut se comporter. Si vous êtes sérieux et essayez de contrôler votre esprit, c'est simplement encore de l'Avidité. Vous pourriez vous épuiser et devenir frustré. Alors, agissez avec légèreté mais avec autant de continuité que possible.

Ajoutez Mettā à tout

Vous pouvez apporter la Bonté-Bienveillante à tout ce que vous faites. Généralement, vous faites votre méditation chez vous, mais vous pouvez aussi sourire et irradier le bien-être et le bonheur à tous les êtres quand vous êtes dehors. Si vous êtes juste sorti pour vous promener ou faire des courses, vous n'avez pas besoin de rester avec votre Ami Spirituel. Restez simplement avec le sentiment général de Mettā.

Souriez davantage. Observez et pratiquez 6Rs tout bouleversement émotionnel qui arrive. Lorsque des états d'esprits malsains se manifestent, voyez-les comme des opportunités. Laissez-les exister et manifestez des sentiments sains. C'est le sens de l'Effort Juste dans le Noble Chemin Octuple du Bouddha.

La progression et Jhāna

Tandis que votre méditation progresse, vous constaterez toute sorte de nouveaux phénomènes. De la joie et d'autres expériences plaisantes se présenteront. Certaines en vaudront vraiment la peine!

La première fois que vous relâcherez vraiment et complètement un obstacle mental, vous ressentirez pour la première fois un état jhānique et serez sur la bonne voie pour aller encore plus profondément. Vous commencerez à vous familiariser avec des choses amusantes comme la Joie, le Contentement, l'Equanimité et encore plus. Les bons moments sont en vue!

Brahmavihāras et Nibbāna

Le Bouddha a parlé de quatre qualités de l'esprit qui sont particulièrement saines. Elles sont appelés les Brahmavihāras et se composent de la Bonté-Bienveillante (Mettā), de la Compassion (karunā), de la Joie Sympathique (muditā) -en fait, nous préférons parler juste de la Joie -et de l'Equanimité (upekkhā).

Une fois que vous aurez atteint un stade avancé de méditation, il suffira de la maintenir. Elle se développera d'elle-même sans que vous ayez à faire surgir volontairement ces états, un par un.

C'est une autre difference par rapport à la façon dont les autres enseignants enseignent Mettā. le Bouddha a enseigné que lorsque la méditation est pratiquée correctement, les quatre états divins se manifesteront d'eux-mêmes, l'un après l' autre. [6] Vous apprendrez comment irradier ces quatre états dans les six directions et ensuite, dans toutes les directions en même temps.

Quand cela arrive, les jhānas se manifesteront naturellement d'eux-mêmes également. Le mot jhāna est un mot chargé. Il a été traduit de nombreuses façons différentes mais nous considérons les jhānas comme des niveaux de compréhension. Nous ne voulons pas les confondre avec leurs cousins Jhanas orientés sur la concentration en

---

[6] *Majjhima Nikāya, sutta 43:31, montre la progression de l'irradiation dans toutes les directions commençant avec la Bonté-Bienveillante*

un point. Ils sont proches mais un type- celui-ci- est conscient en plus de son corps alors que l'autre ne l'est pas.

Le Bouddha a enseigné que la clé pour comprendre l'Avidité et les distractions est de se rendre compte que l'esprit et le corps sont un seul et même processus qui ne peut être séparé. La Tension et la Crispation sont des processus corporels et nous devons être capables de les voir (et non de les réprimer).

Nous appelons les états jhāniques dont nous faisons l'expérience dans cette méditation les Jhānas Tranquilles. Il y en a huit (quatre rūpas ou jhānas matériels et quatre arūpas ou jhānas immatériels). Au-delà du plus haut jhāna immatériel se trouve l'expérience du Nibbāna lui-même. Votre esprit deviendra si calme que tout s'arrête. Quand l'esprit reviendra de cette expérience de cessation, il deviendra incroyablement brillant et clair, libre de toute perturbation, comme un tableau noir sans rien dessus.

A ce stade, quand le processus mental suivant se présente, vous verrez avec une clarté étonnante chaque lien et chaque partie de ce processus, ce que nous appelons la vie telle qu'elle se manifeste et disparaît. Ce processus est ce que le Bouddha a appelé l'Origine Interdépendante. Il y a douze liens dans chaque moment de l'expérience et vous verrez comment chacun se manifeste et disparaît. Vous verrez comment ils se manifestent et dépendent les uns des autres.

Lorsque vous percevrez profondément ce processus, vous comprendrez, au “niveau de votre ADN”, que tous les “agrégats” qui “vous” constituent sont en fait impersonnels et dépourvus de toute forme de “moi” ou d’âme durable. Cette expérience est si profonde que **Nibbāna se manifestera** et vous comprendrez la vraie nature de toute existence. Vous aurez atteint l’éveil dans cette vie même. Ce sera un tel soulagement!

De nombreuses personnes font l’expérience de l’éveil (Nibbāna) en suivant ces indications simples. Cela ne prend pas des années ni des décennies. Le Bouddha dit que cette pratique est “efficace immédiatement.” Dans le Satipatthāna Sutta de Majjhima Nikāya, il dit que cette expérience peut avoir lieu en moins de sept ans, voire sept jours. Elle peut vraiment arriver aussi rapidement; nous l’avons vue se passer au cours d’une seule traite en huit jours. Par conséquent, commencez dès maintenant, et vous aussi pourrez expérimenter les premières étapes de l’éveil. Suivez simplement les instructions à la lettre!

Les mérites de la Bonté-Bienveillante

La pratique de la méditation de la Bonté-Bienveillante a de nombreux mérites. Dans les suttās, il est dit que quand vous pratiquez la méditation de la Mettā, vous vous endormez facilement et dormez profondément. Vous n'aurez aucun cauchemar. Vous vous réveillez facilement et rapidement. Les gens vous apprécieront vraiment! Les animaux vous aimeront! Votre visage deviendra beau et radieux. Vous serez en bonne santé. Ce ne sont que quelques-uns des mérites de la pratique de la Bonté-Bienveillante.

Lorsque vous pratiquez la méditation de la Bonté-Bienveillante, votre esprit devient également clair et tranquille et vos progrès en méditation sont très rapides.

Mettā dans la vie quotidienne

Continuez à vous asseoir et à pratiquer. Ecoutez des conférences, lisez nos livres et continuez à étudier davantage les concepts autour de cette pratique. Il y a de nombreuses informations sur notre site internet.

Lorsque vous commencez une nouvelle pratique, il est généralement préférable de vous immerger dans celle-ci en mettant de côté d'autres pratiques que vous avez pu suivre dans le passé, jusqu'à ce que vous compreniez profondément et totalement cette nouvelle pratique. Autrement, vous risquez d'éprouver une certaine confusion avec les différentes opinions et pratiques qui existent.

Souvenez-vous que nous ne fondons pas notre enseignement sur des vues ou des opinions mais plutôt sur l'étude même des suttās et de l'expérience directe de la pratique de méditation. Nous vous invitons à suivre ce chemin également.

La meilleure manière de faire l'expérience profonde de l'immersion dans la Méditation de la Sagesse Tranquille est de venir faire une retraite ou, si vous ne pouvez pas le faire, de faire une retraite en-ligne avec nous. Consultez notre site internet pour plus d'informations.

Une fois que vous maîtriserez la présence de votre Ami Spirituel, vous trouverez d'autres instructions pour briser les barrières et

irradier le sentiment de Mettā dans toutes les directions. Le professeur de méditation vous donnera ces indications et vous conseillera lorsque vous serez prêt. C'est à ce moment là que la pratique des Brahmavihāras décolle vraiment.

D'autres phénomènes se présenteront et un professeur peut vous guider en fonction de vos progrès. Il y a plus d'instructions dans cette pratique, mais elles sont d'un stade plus avancé. Un nouveau livre sorti couvre ces instructions avancées et tous les jhānas jusqu'à et y compris Nibana - "Le Chemin vers Nibāna" de David Johnson-version livre ou ebook.

Pour l'instant, maîtrisez la capacité de rester avec votre Ami Spirituel parfaitement puis contactez-nous ou venez tout simplement participer à une retraite avec nous, ou achetez le nouveau livre plus avancé noté ci-dessus et pratiquez par vous-même.

Encore une fois, souvenez-vous de sourire dans la vie quotidienne et d'irradier Mettā à tous les êtres. Utilisez l'Effort Juste pour reconditionner votre esprit. Manifestez la qualité saine de la Bonté-Bienveillante au lieu de laisser votre esprit vagabonder.

Vous faites la queue à une caisse pendant longtemps? Irradiez Mettā.

C'est dur d'être caissier ou caissière, alors souriez-lui et soyez gentil.

Il y a des embouteillages et vous êtes coincé? Au lieu de vous énerver, irradiez Mettā vers les autres conducteurs. 6R votre esprit agité et transformez-le en un esprit sain et joyeux. Mettez un CD et écoutez un enseignement du Dhamma pour en apprendre davantage sur le Noble Chemin Octuple du Bouddha plutôt que de perdre votre temps à penser à ci ou cela.

Partagez ce que vous avez appris avec d'autres gens pour qu'ils profitent de votre pratique. Ne faites pas de prosélytisme! Parlez simplement de ce qui vous est arrivé avec vos propres mots. Comment cela vous aide à être plus heureux? Soyez le Bouddha plutôt que bouddhiste!

Vous ne pouvez pas trouver un groupe de méditation près de chez vous? Créez votre propre groupe. Dès que vous trouvez plus d'une personne, vous avez un groupe! Méditez pendant au moins trente minutes, écoutez un discours, prenez un thé et parlez de ce que vous avez appris. Et vous venez de créer votre propre groupe de méditation!

Petit à petit, telles des gouttes qui finissent par remplir un verre, vous parviendrez bientôt à l'éveil suprême. Il est possible de faire cela tout de suite. Le Bouddha nous a montré la voie. Il vous suffit de suivre exactement les instructions!

Méditez maintenant!

Partage des Mérites

Que ceux qui souffrent, soient libres de souffrances!
Et que ceux qui vivent dans la peur, soient libérés de toutes craintes.

Que ceux qui vivent dans le chagrin, se défassent de tous fardeaux!
Et que tous les êtres trouvent la paix.

Que tous les êtres partagent ce mérite que nous avons acquis,
Pour l'acquisition de tous types de bonheur.

Que tous les êtres qui habitent l'espace et la terre,
Et les touts puissants Devas et Nagas,
Qu'ils partagent aussi notre mérite.

Qu'ils protègent pour toujours, les enseignements du Bouddha.

Sadhu ... Sadhu ... Sadhu ...

Dhamma Sukha Meditation Center

www.dhammasukha.org

info@dhammasukha.org