

*Guide de Méditation
de la Sagesse Tranquille*

*Atteindre le Nibbāna
au travers des plus anciens textes bouddhistes
grâce à la conscience de l'Amour-Bienveillant*

Bhante Vimalaramsi
avec David Johnson

Copyright © 2015-18 Bhante Vimalaramsi
All rights reserved.

Editeur: Dhamma Sukha Publishing

ISBN1-10: 1717213877

ISBN-13: 978-1717213877

Date de publication: 1ère édition juillet 2016

2ème édition: septembre 2016/18

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, 2017-18

Table des Matières

<i>Table des Matières</i>	4
Introduction	6
<i>Qu'est-ce que la Pleine Conscience?</i>	10
<i>Pourquoi pratiquer la Mettā?</i>	14
La posture	17
<i>Instructions sur l'Amour-Bienveillant</i>	18
<i>Sourire</i>	23
<i>Les distractions</i>	25
<i>Les obstacles mentaux</i>	30
Les 6R	33
<i>L'Ami Spirituel</i>	41
<i>La méditation du pardon</i>	49
<i>Méditer en marchant</i>	50
<i>Garder la Pratique "en Vie"</i>	52
<i>Ajouter la Mettā à tout</i>	54
<i>La progression et les Jhānas</i>	55
<i>Les Brahmavihāras et Le Nibbāna</i>	56
<i>Les bienfaits de l'Amour-Bienveillant</i>	59
<i>La Mettā dans la vie quotidienne</i>	60
Ressources	63
Remerciements	64
<i>Partage des Mérites</i>	65

Introduction

Le but de ce guide est d'aider ceux qui débutent en méditation et découvrent les enseignements du Bouddha (Le Dhamma), à marcher le chemin qu'il enseignait, qui mène à la destruction de l'avidité (Taṇhā) et l'élimination de l'ignorance (Avijjā). La libération complète de l'insatisfaction ou de la souffrance (Dukkha) par l'atteinte du Nibbāna, l'état au delà de toutes choses conditionnées, qui ne change point, un état de paix permanente.

Ce guide vous fournira des instructions de base pour pratiquer la Méditation de la Sagesse Tranquille (MST), telle qu'elle est enseignée par Bhante Vimalaramsi.

Cette méditation correspond à la véritable pratique des Brahmavihāras, telle que décrite dans les suttas¹, et comprend les demeures célestes qui sont:

¹ Soutta (Pāli); Soutra (Sanskrit):

Lit. signifie un "fil"; Discours ou paroles du Bouddha ou d'un de ses disciples.

Après la mort du Bouddha, les Suttas (Les Discours du Bouddha) se sont transmis dans la langue Pāli, par tradition orale. Ils auraient finalement été mis sous la forme écrite, sur des manuscrits de feuilles de palmiers, autour des années 100 av. J.C. Plus de 10 000 suttas de longueurs variées sont réunis dans le "Soutta Pitaka" (Le Panier des Discours), l'un des trois "Paniers" qui constituent le Pāli Tipitaka (Les trois Paniers) que l'on nomme aussi le "Canon Pāli", les textes canoniques du bouddhisme des premiers temps.

Les Paniers des discours et de la discipline (Suttas et Vināya) sont largement considérés comme la plus ancienne source des enseignements du Bouddha datant du premier conseil Bouddhiste ayant eu lieu juste après le décès du Bouddha. Ces textes constituent le fondement du Bouddhisme Theravada. Ces "Paniers" font référence aux réceptacles de bois, contenant les premiers manuscrits.

L'Amour-Bienveillant (Mettā),
La Compassion (Karunā),
La Joie Empathique (Muditā)
Et l'Équanimité (Upekkhā).

Les Brahmavihāras sont décrits dans les premiers discours du Bouddha tels que conservés dans les suttas, entre autres, du Majjhima Nikaya² (Les Discours de Longueur Moyenne).

Les instructions fournies dans ce guide sont fondées sur les suttas eux-mêmes et sur des commentaires qui sont en accord avec les suttas. Elles expliquent entre autres l'Effort Juste (Samma-Vayama), ce que nous appelons les "6R".

Les 6R seront expliqués en détail par la suite.

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

Cependant, le Bouddha discutait de la pratique de la Mettā beaucoup plus souvent dans les suttas que de la conscience de la respiration (Ānāpānasati):

La pratique de la conscience de la respiration est évoquée seulement huit fois, alors que celle de la conscience de l'Amour-Bienveillant l'est plus de cent fois.

² The Middle Length Discourses of the Buddha, trans. Bhikkhu Bodhi and Bhikkhu Ñāṇamoli (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995).

Bien qu'aujourd'hui, de nombreux enseignants n'enseignent pas ceci ou ne supportent pas ce point de vue, le Bouddha, lui, déclarait définitivement que la pratique de la méditation Mettā et celle des autres Brahmavihāras, par elles-mêmes, permettent d'atteindre la septième sphère jhānique (La sphère du Néant) puis de réaliser le Nibbāna. Le soutta "Accompagnée par l'Amour-Bienveillant" dans le Samyutta Nikāya (46:54(4)) l'explique très clairement.³

La Méditation de la Sagesse Tranquille, (MST) qui utilise la méditation de la Mettā et le sentiment d'Amour-Bienveillant comme objet de méditation, est vus comme étant plus faciles et apportant de meilleurs résultats que la pratique de la respiration comme objet de méditation.

Cette méditation procure un sentiment puissant de chaleur et de plénitude intérieure qui aident à méditer car vous trouvez votre méditation agréable.

Lorsque vous pratiquez cette méditation, vous irradiez l'Amour-Bienveillant et partagez 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 lors de votre pratique méditative, sur le coussin, mais aussi dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Ceci se développe en une force, un élan, dès que vous vous levez le matin, jusqu'au moment où vous vous endormez. Une pratique régulière peut amener des progrès très rapides.

La MST comprend une étape très importante que l'on retrouve 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 la réalisation du Nibbāna!

³ Consultez notre site internet www.dhammasukha.org pour plus d'informations à ce sujet.

**Vous en apprendrez davantage plus loin;
il s'agit de l'Étape de Relaxation (Passambhāya).**

Ce livre est un guide pour commencer à méditer.

Une compréhension approfondie du fonctionnement de la MST, les descriptions des connaissances intérieures, des paliers successifs de compréhension qui émergent, et les références aux suttas qui soutiennent cette méditation dépassent la portée de ce petit livre.

Le livre “Meditation is Life, Life is Meditation”⁴ fournit des informations profondes et détaillées. D'autres livres, comme “Breath of Love”⁵ et “Moving Dhamma”⁶ offrent également de bons conseils une fois que vous avez une pratique plus approfondie de la méditation. Le livre de Doug Kraft, un étudiant expérimenté, “Buddha's Map”⁷ est une autre bonne référence pour mieux comprendre les concepts et expériences de la MST.

⁴ Bhante Vimalaramsi, *Meditation is Life, Life is Meditation* (Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014).

⁵ Vimalaramsi, *Breath of Love* (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing).

⁶ Vimalaramsi, *Moving Dhamma*, vol. 1 (Annapolis, MO: Dhamma Sukha Publishing, 2012).

⁷ Doug Kraft, *Buddha's Map* (Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013).

Qu'est-ce que la Pleine Conscience?

Le terme "Pleine Conscience" ou la conscience attentive (Mindfulness) est de nos jours devenu monnaie courante 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 cette expérience. L'idée est que de se concentrer de plus près et plus intensément sur "l'objet de méditation" apportera des révélations profondes (Insights).

Cependant, ce n'est pas la conscience attentive telle que le Bouddha l'a enseignée; plutôt ceci est appelé la concentration sur un point fixe: en absorbant toute votre attention sur un objet.

Comme le Bouddha l'a appris de sa propre expérience et décrit dans le soutta 36 du Majjhima Nikāya, le Mahāsaccaka Soutta, la concentration sur un point particulier calmera l'esprit momentanément, mais ne permettra pas de comprendre la souffrance et sa cause, ni de connaître le Nibbāna. Pour cette raison, le Bouddha a rejeté la pratique de l'absorption et de la concentration sur un point fixe.

Aujourd'hui, la plupart des enseignants ne tiennent pas compte de ce point très important. Pourtant, le soutta 36 l'explique clairement. Le Bouddha a rejeté les enseignements d'Ālāra Kālāma 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 conscience attentive telle que le Bouddha l'a enseignée:

“La conscience attentive signifie:
se souvenir d’observer comment l'attention (l'esprit)
se déplace d'une chose à une autre.”

La première partie de la conscience attentive (Mindfulness) est de se souvenir d’observer l'esprit et de se souvenir de retourner à l’objet de méditation lorsque vous le quittez et que votre esprit s'égare.

La seconde partie de la conscience attentive est d'observer comment l'attention se déplace d'une chose à une autre.

La véritable compréhension intérieure (Insight) s'acquiert en observant comment l'esprit interagit avec les choses lorsqu'elles surviennent – 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 ressurgit dans le moment présent.

Avec la conscience attentive, nous pouvons comprendre comment les choses apparaissent et disparaissent, du commencement à la fin. Peu nous importe le “pourquoi” des choses qui ressurgissent. Ceci est le problème des psychologues et des philosophes. Nous nous occupons seulement du “comment” elles apparaissent et du “comment” elles disparaissent - comment le mouvement de l'attention de l'esprit se produit pendant ce processus entier.

Lorsque la conscience attentive (Mindfulness) devient puissante, vous commencez alors à comprendre en quoi consiste vraiment l'avidité.

L'avidité est ce qui attire votre esprit en dehors de l’objet de méditation.

Tension et rigidité surviennent avec les sensations et les pensées.

L'avidité est ce qui est à l'origine du processus d'identification pendant lequel vous prenez les choses personnellement avec la perception du "j'aime" ou "je n'aime pas".

La méditation "pleinement consciente" consiste à observer comment l'esprit se déplace d'un moment à l'autre, continuellement. La conscience attentive nous permet de voir clairement et précisément comment le processus impersonnel de la pensée et des sensations survient et puis disparaît⁸.

Nous nous identifions à ce processus, nous le prenons personnellement.

De voir et de comprendre comment l'attention de notre esprit passe d'une chose à une autre, en personnalisant l'expérience et en créant le "Je" au cours de ce processus est l'une des compréhensions intérieures (Insights) les plus importantes de cette pratique. Cela permet de développer une perspective impersonnelle sur tous les phénomènes qui resurgissent et conduisent 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? "

Puis, l'autre facette importante de la "conscience attentive", une fois que nous nous sommes souvenus et avons observé, est de nous rendre compte lorsque nous nous égarons.

Puis, de nous souvenir que nous sommes supposés méditer et que nous nous sommes égarés.

Puis de nous rendre compte que nous devons "Revenir à la maison".

⁸ Le Bouddha appelait ce processus l'Origine Conditionnée ou Patīccasamuppāda. (Dependent Origination)

Nous reviendrons plus tard sur ce sujet lorsque nous expliquerons le processus des 6R.

Pourquoi pratiquer la Mettā?

Comme nous l'avons dit auparavant, le Bouddha parlait de la méditation Mettā beaucoup plus souvent qu'il ne parlait de la méditation basée sur la respiration. De plus, il disait clairement que la méditation Mettā, en tant que partie des Brahmavihāras, mène vers le Nibbāna. Voilà des raisons suffisantes pour être enclin à pratiquer la méditation de la Mettā. Cependant, il existe également d'autres raisons.

D'abord, en utilisant les suttas comme guide, Dhamma Sukha enseigne la conscience de la respiration (Ānāpānasati) différemment des autres techniques qui se concentrent sur un objet fixe.

Vipassanā ou la méditation de la compréhension intérieure (Insight meditation) est elle aussi incluse en tant que pratique méditative sur un point fixe (Respiration ou sensations) et on la compte aussi parmi les méthodes enseignées de nos jours.⁹

(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 disait d'observer et de savoir comment se déroule la respiration dans l'instant et d'observer comment l'esprit se comporte tandis que nous respirons. C'est lorsque l'esprit commence à errer que nous utilisons les 6R afin de ramener doucement, sans rien rejeter, notre observation au sujet de la méditation.³

⁹ Pour plus d'information sur notre façon d'enseigner la Méditation de la respiration, veuillez visiter notre website, www.dhammasukha.org, et vous pourrez écouter un discours sur le Satipatthana Soutta qui l'explique entièrement.

Nous préférons 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 dans cette pratique-ci, 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 certaines vieilles méthodes.

Ensuite, nous estimons que la conscience de la Mettā et la pratique des Brahmavihāras est plus facile grâce au sentiment de confort qu'ils procurent. 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 conscience de la Mettā, à cause de sa nature plaisante, vous pouvez également rester plus longtemps avec votre sujet et c'est beaucoup plus plaisant.

Il est probablement étrange pour certains, d'entendre que la méditation peut être plaisante!

Troisièmement, nous avons constaté de manière tangible, dans la pratique, que les progrès sont beaucoup plus rapides avec la Mettā parce que le sentiment de la Mettā est lui-même très plaisant. Souvenez-vous que ceci est une méditation reposant sur le *ressenti* (*Feeling meditation*) et qu'il s'agit d'un sentiment *plaisant* et *heureux*.

Finalement, la méditation Mettā, étant une méditation fondée sur le sentiment (*Feeling*), elle vous éloigne de toutes autres formes de méditations basées sur le "corps" ou méditations basées sur les sensations qui se concentrent sur certaines parties du corps.

Elle repose sur le sentiment de l'Amour-Bienveillant.

Elle évite toutes "mauvaises habitudes" que vous auriez pu développer.

Alors, commençons!

La posture

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

Il n'est pas nécessaire de s'asseoir les jambes croisées.
La position du lotus complète n'est définitivement pas indispensable.
Une position assise dont votre corps a l'habitude limitera les moments de distraction 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 infliger douleur et inconfort.

Il n'y a pas de "magie" dans le plancher.

Évitez de vous appuyer complètement sur le dossier de la chaise.

Assoyez-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 promouvoir une présence attentive.

Nous en aurons suffisamment des obstacles mentaux pour nous tenir occupés!

Instructions sur l'Amour-Bienveillant

Lorsque vous pratiquez la méditation de l'Amour-Bienveillant, commencez par faire rayonner l'amour et la bienveillance envers vous-même.

Souvenez-vous d'un moment où vous étiez heureux.

Quand ces sentiments de bonheur se présentent, ils procurent une sensation chaude et radieuse.

Certains se plaignent parfois, (en fait, c'est quelque chose que nous entendons 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 joli petit chiot. 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 cœur.

Une fois que vous avez établi cette sensation, utilisez-la pour vous souhaiter du bonheur.

"Puis-je être 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 et vous-même* au centre de votre coeur et imprégnez-vous de ce sentiment de bonheur.

Lorsque cette sensation s'estompe, 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 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 *sentez-vous bien!*

Sentez-vous paisible ou bien calme ou aimable, 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 simplement 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 au moins pendant les trente prochaines minutes!

Il s'agit d'une méditation fondée sur les sensations, mais ne cherchez pas à forcer l'observation du centre de votre poitrine en essayant de créer un sentiment d'Amour-Bienveillant.

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 de vous entraîner à ressentir le véritable Amour-Bienveillant 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 eux aussi. Le but est d'abord d'accepter 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, veillez à ne pas bouger.

Ne remuez pas les orteils;

ne vous agitez pas et ne vous grattez pas;

ne vous balancez pas d'avant en arrière.

Ne changez pas de position.

Restez assis aussi tranquillement que le moine ci-dessous.



Lorsque vous restez assis et immobile, l'esprit se calme.

Tout mouvement distrait l'esprit – tout comme le “jello” doit refroidir sans être agité avant de se solidifier.

Sourire

Ceci est une méditation souriante!

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.¹⁰

Ayez un petit sourire aux lèvres mais ne vous arrêtez pas là.

Mettez un sourire sur 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 cœur.

Cela peut être un sourire mécanique pour commencer, éventuellement, il se transformera en un sentiment de bonheur sincère.

Ce sourire devrait pouvoir transmettre l'Amour-Bienveillant.

Il est important d'y croire!

Souriez avec vos lèvres, ayez un sourire qui part de votre esprit et de votre cœur!

Si votre esprit s'égaré vingt-cinq fois pendant que vous êtes assis et que vingt-cinq fois vous le reconnaissez, vous le relâchez, vous relaxez, vous souriez de nouveau, et retournez à votre objet de méditation (Mettā), alors vous avez eu une bonne méditation.

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

Il se pourrait que ce ne soit pas une méditation calme et tranquille, ce genre de méditation est ce qu'on appelle une "méditation active" et cela est néanmoins 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 à la relâcher.

Vous améliorez votre conscience attentive, votre pouvoir d'observation (Mindfulness).

Comme vous pratiquez, vous allez le faire de mieux en mieux, et votre pouvoir d'observation sera de plus en plus fort.

Les distractions

Tandis que vous pratiquez la méditation Mettā de cette manière, votre esprit s'égarera.

Que voulons-nous dire par "s'égarer"?

Vous êtes avec votre objet de méditation qui est la sensation de chaleur rayonnante au centre de votre poitrine ou dans tout votre corps.

Vous ressentez 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 plutôt que 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 objet de méditation.

Se *souvenir* est la première partie de la définition de la conscience attentive (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 de cette 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 grande et intense.

Donc, votre pensée est fixée sur cette démangeaison, cette douleur ou cette pensée.

Comment est-ce arrivé?

Elle n'a pas simplement sauté là.

Ceci est un processus et vous commencez à voir comment l'attention de votre esprit se déplace d'une chose à une autre. Ne *pensez pas* à ceci, mais *observez* comment ce processus se produit.

Nous ne parlons pas ici d'analyser pourquoi quelconque événement se produit, 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 la conscience attentive (Mindfulness).

La vérité est que lorsqu'une sensation ressurgit, elle est là!

C'est acceptable qu'elle soit là.

Vous allez avoir des pensées et des sensations distrayantes et c'est acceptable.

Les pensées ne sont pas votre ennemi.

En fait, elles sont des opportunités.

Chaque pensée, chaque sentiment, chaque sensation qui se présente

et distrait votre esprit génère également de la tension.

La Première Noble Vérité est de reconnaître la souffrance (Tension).

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 indique que c'est l'avidité qui est la cause de la souffrance!

La vie n'est pas faite de souffrance;
c'est l'avidité qui en est la source.

Les distractions vous montrent ce dont vous avez envie,
les choses auxquelles vous êtes attachées.

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 colonne vertébrale.

Chaque fois qu'une distraction apparaît, un mouvement perceptible se produit dans le cerveau et la membrane semble (certains ne sont pas d'accord, mais il est possible de le ressentir) se contracter contre le cerveau.

La pensée cause une constriction ou une tension,

Ce que nous pouvons en fait observer nous-mêmes.

Chaque fois que vous remarquez cette tension ou rigidité, vous voulez activement détendre cette tension et l'adoucir.

En vous relaxant, vous relâchez l'avidité.

Nous reviendrons sur ce sujet lorsque nous parlerons des 6R.

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. (Satisampajañña)

C'est à ce moment là que vous avez un esprit pur.

Maintenant ramenez cet esprit pur à votre objet de méditation,

le sentiment d'Amour-Bienveillant et le sourire,

ce sentiment chaleureux rayonnant de bonheur.

The Cranial Meninges

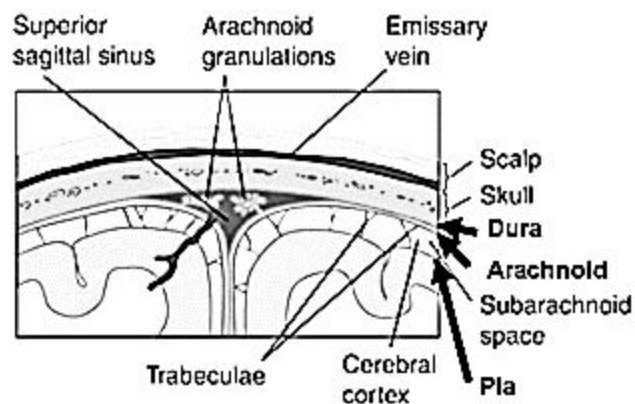


Figure 1, Waxman 3G, Clinical Neuroanatomy, 26th ed., 2009

Maintenant, souhaitez-vous encore du bonheur,
mettez ce sentiment dans votre coeur
et faites rayonner ce sentiment de bonheur en vous-même.

Ça n'a pas d'importance 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 c'est normal, ne vous en faites pas.

Comme ces distractions reviennent encore et encore, vous deviendrez de plus en plus familier avec la façon dont elles se présentent. Avec la pratique, leur intensité et leur fréquence diminueront.

Les obstacles mentaux

Le Bouddha enseignait qu'il existe cinq obstacles mentaux à la méditation.
(Nīvaraṇa)

Les obstacles mentaux sont des distractions qui vous éloignent de votre objet de méditation, cinq "auteurs de trouble" 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 (Kāmacchanda): "J'aime cela, je veux..." aussi connu comme pensée lubrique ou avare. Vous vous accrocherez aux choses plaisantes et en voudrez davantage, ce qui créera un attachement aux états d'esprit plaisants du passé et vous désirerez que de tels états d'esprits se reproduisent dans le futur.

2. La colère, l'aversion, la peur (Byāpāda): "Je n'aime pas cela, je ne veux pas." 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 faire l'expérience de certains événements qui ressurgissent d'une certaine manière qui vous conviendrait mieux lorsque vous devriez simplement observer ce qui est, tel qu'il est. Votre volonté de contrôler devient excessive!

3. La paresse et la torpeur (Thīna-middhā): la lassitude et la somnolence. Ceux-ci entraîneront un manque d'effort et de détermination car vous avez perdu l'intérêt en votre objet de méditation. Vous serez dans une sorte de brouillard mental. Lorsque vous le regardez de près, vous remarquez qu'il contient une sensation de rigidité et de tension. Il y a même de l'avidité dans la somnolence.

4. L'agitation (Uddhacca-kukkucca): Avec l'agitation, 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 en tant que forte rigidité et sensations déplaisantes dans le corps et l'esprit.

5. Le doute (Vicikicchā): Vous n'êtes pas certain 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.

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 détournerez 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": non et "bāna": par feu.
Soit: pas de feu, pas d'Avidité, pas d'obstacle mental.

Les 6R

A présent, nous allons vous proposer 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 Pomme-Rose. Il n'était ni sérieux ni tendu; il passait un bon moment à regarder le festival de son père. À ce moment, il atteignit "un état agréable" (jhāna), comme expliqué dans les suttas. Avec l'esprit léger, il parvint à un état d'esprit très tranquille et alerte.

Plus tard, à l'aube de son illumination, après avoir essayé chaque méthode de méditation et de pratique "physique" connu en Inde à cette époque, il s'est souvenu de cet état.¹¹ Et il s'est rendu compte que cet état d'esprit, si simple - cet état de tranquillité, 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 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 du plaisir à explorer, relaxez et souriez! En vous relaxant et en souriant cela vous conduit à une pratique plus heureuse et plus intéressante.

¹¹ Référez-vous au Majjhima Nikāya, soutta 36:30.

Cela semble être un excellent conseil, mais comment l'appliquer?

Lorsque votre attention s'est laissée emporter par une distraction 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. Vous avez oublié ce que vous étiez en train de faire. Vous n'êtes plus avec votre objet de 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. Prenez une distance.

3. Relaxez toute tension ou rigidité résiduelle causée par cette distraction.

4. Re-souriez. Remettez ce sourire sur vos lèvres et dans votre cœur. Éprouvez de nouveau ce sentiment heureux d'Amour-Bienveillant..

5. Retournez ou redirigez doucement votre attention vers votre objet de méditation, c'est-à-dire, la Mettā. Continuez avec un esprit tranquille et recueilli avec votre objet de méditation.

6. Répétez tout ce cycle de pratique.

Répétez cette pratique chaque fois que votre attention s'éloigne de votre objet de méditation.

C'est ce que nous appelons les 6R.

Ils sont tirés directement des suttas en tant que l'Effort Juste.

Les quatre premiers "R" sont les quatre efforts justes.

Et les deux derniers "R" vous rappellent de retourner et de répéter autant que nécessaire.

Remarquez que vous ne *rejetez* rien.

Vous n'essayez jamais de contrôler quoi que ce soit.

Tenter de contrôler revient à utiliser l'avidité pour éliminer l'avidité!

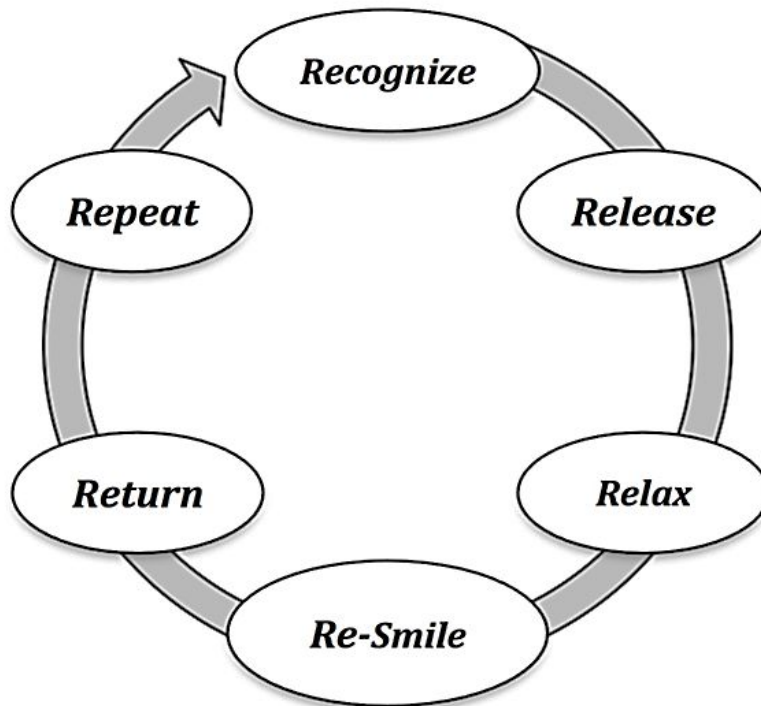
N'utilisez pas les 6R pour un simple bruit de fond ou une sensation corporelle légère. Tant que vous êtes encore avec votre sentiment d'Amour-Bienveillant, restez simplement avec ce sentiment et laissez-le prendre de la profondeur. Ignorez ces légères distractions en arrière-plan. En tant que débutant, n'utilisez les 6R que si votre attention s'est complètement égarée de votre objet de méditation.

Dans l'explication du Chemin Octuple dans les suttas, l'une des composantes est l'Effort Juste.

L'Effort Juste et les 6R sont exactement la même chose.

Qu'est-ce que l'Effort Juste?

1. Vous vous rendez compte qu'un état malsain est apparu.
2. Vous cessez de prêter attention à cet état malsain en le laissant exister par lui-même, sans le repousser ni vous y accrocher.
3. Vous faites ressurgir un sentiment sain.
4. Vous demeurez avec ce sentiment sain.



Les 6R ajoutent simplement le “Retourner” et “Répéter” pour compléter le cycle. Nous pratiquons l'Effort Juste en répétant le cycle des 6R encore et encore.

Nous voyons et faisons l'expérience, pour nous-même, de ce qu'est la souffrance et comment la soulager.

Vous remarquez ce qui vous rend tendu et rigide, puis, comment faire pour que cela cesse en relâchant la tension et en vous relaxant, et en vous tournant vers un objet 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* une sensation qui ressurgit , *Relaxer* et *Re-souriez*.

Remarquez le sentiment de Soulagement.

Lorsque vous regardez tous les bienfaits discutés dans les suttas à propos du Dhamma, il y a une phrase qui dit que le Dhamma est "*efficace immédiatement.*" En pratiquant les 6R, vous appliquez directement cette déclaration! Lorsque vous détendez la tension ou la rigidité causée par la distraction, vous faites immédiatement l'expérience de 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 par vous-même.

Ensuite, vous faites ressurgir un objet sain en *souriant* et en redirigeant votre attention vers la Mettā, qui est 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 6R. ***Vous remarquez ce moment où votre esprit est complètement sain, libre de toute avidité. (Satisampajañña)***

En répétant les 6R encore et encore, privant les obstacles mentaux de votre attention (leur carburant) vous finirez par remplacer toutes vos habitudes mentales malsaines par des habitudes saines. De cette manière, vous ne faites ressurgir que des états d'esprit sains et vous atteignerez éventuellement la cessation de la souffrance.

Pour avoir du succès en méditation, vous devez développer l'habileté de la conscience attentive (Mindfulness) et votre pouvoir d'observation. D'ailleurs, conserver une attitude de plaisir et d'exploration est aussi très important. Ceci aide et améliore votre attention.

La pratique des 6Rs développe ces aptitudes nécessaires.

Parfois, les gens disent que cette pratique est plus simple qu'ils ne le pensaient. Certains se sont même déjà plaints à leur enseignant car ils désiraient que cette méditation soit plus compliquée!

Explorons à présent chaque étape en détail.

Reconnaître

La conscience attentive (Sati) se souvient d'observer et de reconnaître les mouvements de l'esprit, d'une chose à une autre, ***c'est-à-dire, de l'objet de méditation à la distraction***. Cette observation note les mouvements de l'esprit qui s'éloigne 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 déplaisantes peuvent se produire à l'une des six portes des sens. Toute chose vue, entendue, sentie, goûtée, touchée ou pensée peut provoquer l'émergence d'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 cerveau lui-même. Reconnaître les mouvements de la pensée au tout début est essentiel pour une méditation fructueuse. Ensuite, vous continuez avec:

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 importante! Ne l'analysez pas et ne cherchez pas à comprendre pourquoi cette pensée est là. Laissez-la être, 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 l'accompagnant cessent.

La conscience attentive rappelle ensuite au méditant de...

Relaxer

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

Afin d'éliminer cette tension restante, le Bouddha a introduit une étape de relaxation. Les suttas¹² appellent cette étape de relaxation "*tranquilliser les formations corporelles.*"

C'est particulièrement vrai pour votre tête qui fait partie de votre corps.

Cela signifie "dégrafer" votre attention de la pensée et de ce qu'il y a autour de celle-ci. C'est beaucoup plus que relâcher cette pensée. C'est d'adoucir et de relaxer activement et laisser la distraction être, ce qui diminue son pouvoir. 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 nous avons parlé dans l'introduction.

C'est la clé de votre progrès!

Si vous n'effectuez 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 la relaxation vous procure une sorte de "Nibbāna terrestre." Vous avez une occasion momentanée de

¹² Cette étape de relaxation se trouve dans tous les suttas où le Bouddha donne des instructions pour méditer. Le mot Pāli pour tranquilliser est "passambhaya". Voir comme exemple Majjhima Nikāya, suttas 10:5 ou 118.

faire l'expérience de la vraie nature et le soulagement de la rigidité et de la souffrance en passant par les étapes du *Relâchement* et de la *Relaxation*.

La conscience attentive continue alors à se souvenir de...

Re-sourire

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

Retourner

Retournez votre esprit vers votre objet de méditation.

Faites ceci avec douceur, sans ne rien brusquer.

Faites ce mouvement de façon harmonieuse sans le forcer.

Répéter

Répétez ce cycle aussi souvent que nécessaire.

Restez avec votre objet de méditation jusqu'à ce que vous vous éloigniez.

Puis répétez le cycle des 6R.

L'Ami Spirituel

Pendant les dix premières minutes de votre méditation, irradiez l'Amour-Bienveillant envers vous-même. Enveloppez-vous de ce sentiment heureux et tranquille 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 choisirons notre prochain objet de méditation, l'Ami Spirituel.

Il est très important de choisir:

- 1) une personne vivante,
- 2) du même sexe et
- 3) qui n'est pas un membre de votre famille.

Lorsque l'Ami Spirituel est du sexe opposé, cela peut éveiller un sentiment d'attraction sensuelle et donc troubler votre expérience. Il s'agit ici de la méthode traditionnelle d'enseigner la Mettā. Si ces dernières instructions ne vous conviennent pas, assurez-vous simplement que la personne que vous choisirez n'éveille pas de sentiment d'attraction sensuelle quand vous irradiez l'Amour-Bienveillant, et souvenez-vous que vous allez passer beaucoup de temps avec cette personne.

Votre Ami Spirituel devrait être quelqu'un que vous respectez profondément et à qui vous souhaitez sincèrement le 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 à coeur vos intérêts les

plus hauts. 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 près de vous. Les membres de la famille seront intégrés dans votre pratique par la suite, mais pour l'instant, ils pourraient éveiller certains sentiments interférant 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 manifesterait pas correctement car une connexion personnelle réelle ne peut être établie.

Faites un vœu pour votre Ami Spirituel de cette manière:

"Comme je ressens ce bonheur en moi-même, puisses-tu toi aussi être heureux et en paix."

Enveloppez votre Ami Spirituel de ce sentiment d'Amour-Bienveillant, placez-le ou la au centre de votre cœur et souriez-lui.

Soyez réellement 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 ou la 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 ("*Priming the Pump*"), elles évoquent le sentiment. Tandis que vous faites ce vœu, amenez votre attention sur le sentiment lui-même.

Souvenez-vous que l'objet 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. Plutôt, dites-la de façon sincère et arrêtez-vous un moment sur le sentiment qu'elle évoque. Ne répétez la phrase que si elle n'a pas ravivé le sentiment.

Certaines personnes demandent: "Envoyons-nous" ce sentiment, au dehors, à l'Ami?"

Non, nous n'envoyons rien du tout.

Nous voyons simplement notre Ami au centre de notre coeur et lui souhaitons d'être heureux. Nous n'envoyons pas, ni ne télégraphons ni n'expédions par "courrier accéléré", aucune sorte de sentiment.

Lorsqu'une bougie irradie chaleur et lumière, "envoie-t-elle" 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 immergeons 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 ressentir le 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 se plaignent ensuite d'une sensation

de rigidité dans leur tête. C'est parce qu'elles **forcent trop l'idée de voir leur Ami Spirituel**. L'enseignant leur dira de cesser d'essayer avec autant de force car **la partie la plus importante de la Mettā est de ressentir le sentiment qui irradie**. De souhaiter sincèrement le bonheur à notre Ami Spirituel, puis de ressentir ce sentiment de bonheur, et non de visualiser notre Ami.

Si vous commencez à avoir mal à la tête ou ressentez une pression, c'est que *vous essayez trop fort*.
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 léger sourire sur vos lèvres pendant toute votre méditation.

Si vous remarquez que vous ne souriez plus, ce sera une manière de vous souvenir de sourire.

Évoquez un autre souhait et envoyez ce sentiment à votre Ami.
Votre visage n'a probablement pas l'habitude de sourire autant, alors soyez patient! Vos joues pourraient même vous faire un peu mal, mais vous vous y habituerez et cette sensation passera. :)

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

Comprenez que tout le monde a un esprit fou et qu'il n'y a aucun problème à y avoir ce peu de folie en nous. Riez avec vous-même! Cette méditation doit être amusante, vous souvenez-vous? Souriez et riez quand vous vous faites prendre de nouveau, puis retournez à votre objet de méditation.

La vie est un jeu auquel nous jouons, alors gardez une certaine légèreté et amusez-vous continuellement. Cela demande de la pratique, c'est la raison pour laquelle vous pratiquez. Jouez avec la vie, ne la prenez pas trop au sérieux.

Ceci 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 enseignant vous dise que vous pouvez 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 mieux guidé.

Lorsque vous avez trouvé 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, au début, les gens qui méditent veulent partager leur Mettā à d'autres gens ou à tout le monde. Ceci est tout simplement une façon subtile de votre esprit de vous distraire. Rester avec le même ami tout au début afin de pouvoir établir un état de *rassemblement mental (Samādhi)*.

Nous remplaçons le mot "concentration" (Samādhi) par le mot rassemblement mental pour clarifier le fait que nous n'obligeons pas notre esprit à rester sur un objet de méditation par la force, d'une

manière fixe. Nous préférons que notre esprit repose sur l'objet de méditation avec légèreté. Si votre esprit commence à errer, utilisez les 6R.

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.

Ceci est quelque chose d'incroyable à regarder se produire!

Encore une fois, à certains moments, des pensées et des sensations aléatoires se présenteront pendant que vous êtes avec votre objet de méditation. Celles-ci ne seront peut-être pas assez fortes pour en emporter votre attention totalement. Quand cela se produit, ignorez-les et restez avec votre objet de méditation. Ces pensées et ces distractions disparaîtront d'elles-mêmes; il n'est pas nécessaire d'utiliser les 6R.

Maintenant, révisons:

1. Restez assis pendant au moins trente minutes (nous expliquerons pourquoi plus tard).

2. *Commencez* à irradier des pensées bienveillantes et heureuses envers vous-même pendant environ dix minutes.

3. *Changez* pour votre Ami Spirituel choisi pour le reste de la séance de méditation (au moins vingt minutes) et irradiez des pensées bienveillantes et heureuses envers lui ou elle tout au long du reste de votre méditation. Restez avec le même Ami 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 6R 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 uniquement dans le présent sans forcer et sans vous “appuyer” dessus.

Il faut du temps pour maîtriser cette pratique. D’une certaine manière, il s’agit de “ne pas faire”, vous ne contrôlez ni ne “poussez” le sentiment, mais vous le dirigez légèrement. Si une tension se crée dans votre corps lorsque vous essayez de le manifester, c’est que vous faites trop d’efforts. Il ne devrait y avoir que ce souhait de bonheur, comme lorsque 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 de la Mettā, vous souriez simplement et vous souhaitez ce sentiment d’Amour-Bienveillant.

Après avoir pratiqué et en devenant plus familier avec les 6R, 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 quantité d’avidité vient de disparaître.

Lorsque l’obstacle mental disparaît, la Joie se manifeste et, pour la première fois, vous ressentez le premier *Jhāna Conscient*. Il y aura plus à faire pendant que vous progresserez sur ce chemin. **À mesure que votre pratique progresse, vous découvrirez qu’il y a de la joie.** 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 tranquillité beaucoup plus profond que vous n'aviez 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 parties de votre corps à moins que vous ne dirigiez votre attention vers elles. Ce développement est normal car votre corps commence à éliminer la tension et la rigidité et cela démontre que vous progressez.

Finalement, alors que votre pratique progresse, il se pourrait que le sentiment d'Amour-Bienveillant monte dans votre tête. N'essayez jamais de contrôler ce sentiment, s'il veut se déplacer, laissez-le faire.

Maintenant vous êtes devenu un méditant avancé.

Quand cela arrive, vous serez prêt pour la prochaine étape de votre pratique. Contactez-nous sur notre site internet. Nous n'aborderons pas ceci dans ce livre puisque cela est maintenant une pratique plus avancée et elle demande davantage d'instructions.

Vous êtes maintenant sur la voie des *Jhānas Conscients* vers l'expérience de l'éveil.

La méditation du pardon

Vous aurez peut-être du mal à manifester et à maintenir le sentiment d'Amour-Bienveillant même après avoir suivi toutes ces instructions. Vous pourrez penser à une phrase telle que "Puis-je être heureux", "Puis-je être 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 6R et cela ne marche pas vraiment. Votre coeur ne ressent pas l'Amour-Bienveillant. 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 sentiment du pardon, ce qui vous permet de vous pardonner, ainsi que tout ce qui ressurgit, 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 Vimalaramsi.

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 marche méditative.
Ne l'ignorez pas.

Il faut marcher afin de conserver son énergie,
surtout après des séances de méditation plus longues.

Vous pouvez utiliser la marche méditative pour augmenter votre énergie ou éveiller votre esprit avant de vous asseoir si vous vous endormez ou vous vous sentez léthargique.

Parfois, lorsque votre esprit est distrait, marcher peut aider à calmer cette agitation afin que vous puissiez retourner à votre méditation assise. De plus, la marche méditative aide à vous donner de l'énergie pour votre méditation assise en activant la circulation sanguine.

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

Trouvez un emplacement droit et nivelé où vous pouvez faire au moins trente pas. Marchez à vitesse normale comme si vous vous promeniez 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. Au lieu, demeurez avec votre Ami Spirituel. Veuillez ne pas regarder autour de vous car cela vous distraira de votre méditation. Ce n'est pas une "promenade en nature", mais une partie concrète de la pratique 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 ceci à l'intérieur comme à l'extérieur, tel que le temps le permet. 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, de manière circulaire dans une pièce ou dans un couloir.

Certains méditants font beaucoup de progrès en marchant. Il est possible d'aller assez profondément. Ne prenez pas ces instructions à la légère car c'est une partie importante de la pratique. La marche méditative nous aide à apprendre comment pratiquer la 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 autant de marche pourrait vous fatiguer. Cependant, marchez d'un bon pas pour qu'à la fin de votre marche vous sentiez votre coeur battre. Vous pourriez même être légèrement essoufflé. 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.

Garder la Pratique "en Vie"

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. Une heure, encore mieux!

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 ne 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 assoirez de nouveau, alternant de cette manière toute la journée. La période assise deviendra de plus en plus longue de manière naturelle au cours de la retraite et pourra éventuellement durer 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, appliquez les 6R sur le désir de bouger. Les 6R 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 pouvez savoir si la douleur est authentique en remarquant ce qui se passe lorsque vous vous levez. Si la douleur s'estompe 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 réellement néfaste. Il s'agit simplement d'une distraction. Si la douleur revient, essayez de rester assis avec les 6R. **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 la douleur ou de sentiments désagréables, mentaux ou physiques, par la force, nous ne faisons qu'ajouter de l'avidité et de l'aversion dans notre esprit. Ceci nourrit le cercle vicieux de *Samsāra*. Cependant, si nous approchons un sentiment déplaisant ouvertement et sans le prendre personnellement, nous voyons ces qualités malsaines du haut d'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 avez tendance à vous endormir en méditant à l'intérieur, essayez au dehors, mais pas directement sous le 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 vous retourner, 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 de la *Mettā* chaque fois que vous y pensez. Lorsque vous remarquez que des sentiments difficiles resurgissent, pratiquez les 6R. Faites-le en vous amusant, avec humour, souriez à 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.

Ajouter la Mettā à tout

Vous pouvez apporter l'Amour-Bienveillant 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 ici et là. Si vous êtes seulement 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 la Mettā.

Souriez davantage.

Remarquez et appliquez les 6R pour tout bouleversement émotionnel qui pourrait survenir. Lorsque des états d'esprit malsains se manifestent, voyez-les comme des opportunités. Laissez-les exister et faites ressurgir des états sains. Ceci est la signification de l'Effort Juste dans le Noble Chemin Octuple du Bouddha.

La progression et les Jhānas

Tandis que votre méditation progresse, vous constaterez toutes sortes 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 réellement et complètement un obstacle mental, vous aurez votre première expérience d'un *état jhānique (Jhāna)* et serez alors sur la voie d'aller encore plus profondément. Vous commencerez à vous familiariser avec des choses amusantes comme la Joie, le Contentement, l'Équanimité et encore plus.

De bons moments sont en vue!

Les Brahmavihāras et Le Nibbāna

Le Bouddha parlait de quatre qualités célestes de l'esprit qui sont particulièrement saines. Elles sont appelés les Brahmavihāras et se composent de:

L'Amour-Bienveillant (Mettā),

La Compassion (karunā),

L'Empathie (muditā), (En fait, nous préférons parler juste de la Joie), et

L'Équanimité (upekkhā).

Ceci est la pratique que vous avez maintenant entamée. Vous progresserez graduellement par tous ces états, très naturellement, tandis que la Mettā deviendra plus tranquille et se transformera en Compassion et ainsi de suite, de la Joie (Empathique) à l'Équanimité. Vous n'avez pas besoin de modifier la pratique pendant votre progression. Les différents états se développeront et arriveront d'eux-mêmes.

Lorsque vous deviendrez un méditant avancé, il vous suffira de continuer à méditer. Les Brahmavihāras se développent naturellement, un à un, sans que vous ayez à manifester chacun de ces états en tant qu'objet de méditation séparé. Lorsque l'état suivant se manifeste, prenez cet état comme votre objet de méditation, que ce soit de la compassion ou de la joie, et continuez à l'irradier.

Il s'agit d'une autre différence importante par rapport aux autres techniques qui vous enseignent comment pratiquer la Mettā. Le Bouddha enseignait que lorsque la méditation est pratiquée correctement, les quatre états célestes se manifestent d'eux-mêmes, les uns après les autres.¹³ Vous

¹³ Majjhima Nikāya, sutta 43:31, montre la progression de l'irradiation dans toutes les directions commençant avec l'Amour-Bienveillant

apprendrez comment irradier ces quatre états dans les six directions, une à une, puis dans toutes les directions en même temps.

Lorsque cela se produit, les *jhānas* se manifesteront naturellement, d'eux-mêmes, également. Le mot *jhāna* est un mot chargé. Il a été traduit de nombreuses façons différentes. En ce qui nous concerne, nous considérons les *jhānas* comme des niveaux de compréhension. Nous ne voulons pas les confondre avec leurs cousins *jhānas* orientés sur la concentration en un seul point fixe. Ils sont relativement proches cependant, les *jhānas* conscients sont ceux où le méditant garde la conscience de son corps. Alors qu'avec les *Jhānas d'absorption*, le pratiquant n'a plus conscience de celui-ci.

Le Bouddha enseignait que la clé pour comprendre l'avidité (Les distractions) est de comprendre que l'esprit et le corps ne forment qu'un seul processus et que ce processus ne peut pas être divisé. La tension et la rigidité sont des processus corporels tandis que les pensées et les images sont des processus mentaux. ***Nous ne voulons pas seulement porter attention à l'esprit, mais nous voulons aussi être conscient de ce qui se passe dans le corps et de ne pas ignorer ni réprimer cette conscience par la concentration en un seul point fixe.***

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

A ce stade, lorsque le prochain processus mental 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 survient et puis disparaît." Ce

processus est ce que le Bouddha appelait “l’Origine Conditionnée” (*Paṭiccasamuppāda* ou *Dependent Origination*). Il y a douze liens dans chaque moment de l’expérience et vous verrez comment chacun survient et puis disparaît. Vous verrez comment ils se manifestent et dépendent les uns des autres.

Lorsque vous pénétrerez profondément à l’intérieur de ce processus, vous comprendrez, à un niveau personnel profond, que tous les “agrégats” (*Kandha*) qui constituent le “Vous”, ou le “Je”, sont en fait impersonnels et dépourvus de “Moi” ou d’une âme permanente. Cette expérience est si profonde que le Nibbāna se manifestera et vous comprendrez la vraie nature de toute existence.

Vous aurez atteint l’éveil dans cette vie même.
Il y aura alors un énorme soulagement!

De nombreuses personnes font l’expérience de l’éveil (*Nibbāna*) en suivant ces simples indications. Cela ne prend pas des années ni des décennies. Le Bouddha dit que cette pratique est “efficace immédiatement.” Dans le *Satipatthāna Sutta* (*Majjhima Nikāya 10*), il dit que cette expérience peut avoir lieu en moins de sept ans, voire sept jours. Elle peut réellement se produire aussi rapidement; nous l’avons vu se produire au cours d’une seule retraite de huit jours. Par conséquent, commencez maintenant, et vous aussi pourrez faire l’expérience les premières étapes de l’éveil. Suivez simplement les instructions à la lettre!

Les bienfaits de l'Amour-Bienveillant

La pratique de la méditation de l'Amour-Bienveillant a de nombreux bienfaits. Dans les suttas, il est dit que quand vous pratiquez la méditation de la Mettā;

Vous vous endormez facilement et dormez profondément.

Vous ne faites pas de cauchemars.

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 bienfaits de la pratique de l'Amour-Bienveillant.

Lorsque vous pratiquez la méditation de l'Amour-Bienveillant, votre esprit devient également clair et tranquille et vos progrès en méditation sont très rapides.

La Mettā dans la vie quotidienne

Continuez à vous asseoir et à pratiquer. Ecoutez des discours, 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 techniques que vous auriez pu pratiquer 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 suttas et de l'expérience directe de la pratique de la méditation. Nous vous invitons à suivre ce chemin également.

La meilleure manière de faire une immersion profonde 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 maîtrisez la présence de votre Ami Spirituel, vous y 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 s'envole 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 récemment sorti couvre ces instructions avancées de tous les jhānas jusqu'au Nibbāna, "The Path to Nibbāna" de David Johnson. Des versions en livre ou en ebook et PDF sont disponibles.

.

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 procurez-vous le nouveau livre plus avancé ci-dessus et pratiquez par vous-même.

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

Vous faites la queue à une caisse pendant longtemps?

Irradiez de la Mettā!

C'est difficile 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 de la Mettā vers les autres conducteurs. Utilisez les 6R sur votre esprit agité et transformez-le en un esprit sain et joyeux. Faites jouer un discours du Dhamma pour en apprendre davantage sur le Noble Chemin Octuple du Bouddha plutôt que de perdre votre temps à penser à ceci ou cela.

Partagez ce que vous avez appris avec d'autres et laissez-les tirer des bienfaits 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 d'être *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 complet. Il est possible de faire cela tout de suite. Le Bouddha nous a montré la voie. Suivez les instructions!

Maintenant, Méditez!

Pour plus d'informations dans toutes les langues

Dhamma Sukha Meditation Center

www.dhammasukha.org

info@dhammasukha.org

Ressources

Site web de Dhamma Sukha Meditation Center:

<http://www.dhammasukha.org>

Livres

Kraft, Doug. Buddha's Map:

His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi, Bhante. Breath of Love. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012.

Meditation Is Life, Life Is Meditation. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014.

Moving Dhamma, Vol. 1. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Contactez-nous

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204 Annapolis, MO 63620

info@dhammasukha.org

Remerciements

La version originale de ce livre fut écrite et éditée par David Johnson, qui a accumulé et compilé l'expérience de plusieurs de nos méditants. Édition additionnelle par Teri Pohl, Jens Tröger, fondateur de Bookalope et Danielle Loesch.

Traduction originale au français par... (Traducteurs anonymes),

Révision Mai 2019 par Daniel Brillant.

De plus, nous désirons remercier Bhikkhu Bodhi pour son excellente traduction du Majjhima Nikāya et du Saṃyutta Nikāya, en plus de son support dans le passé.

Nous voudrions remercier Wisdom Publications pour les citations tirées du Anoupada Soutta MN 111.

Partage des Mérites

Maintenant, partageons les mérites provenant de l'écoute, de la lecture et de la pratique du Dhamma afin que nous puissions tous être véritablement heureux.

Puissent ceux qui souffrent,
être libres de toute souffrance!
Puissent ceux qui vivent dans la peur,
de la peur, trouvent délivrance.

Puissent ceux qui vivent dans le chagrin,
se défaire de toute peine!
Et puissent tous les êtres
mettre fin à la haine!

Puissent tous les êtres partager ces mérites que nous avons acquis,
Pour l'acquisition de tous genres de bonheurs.

Puissent tous les êtres,
habitant l'espace et la terre,
Dévas et Nāgas aux pouvoirs légendaires,
Partager ainsi nos mérites.

Puissent-ils, pour longtemps,
protéger les enseignements du Bouddha.

Sādhu, Sādhu, Sādhu!
(Sages paroles, effectivement, nous approuvons...)

