

Irradier aux Directions

Méditation de la Sagesse Tranquille Pratique avancée #2

Note: Ces instructions sont pour ceux qui ont complété le travail avec l'ami spirituel au début de leur pratique, jusqu'au 4e Jhāna, lorsque le sentiment de Mettā monte dans la tête et que la conscience du corps commence à disparaître.

Maintenant que l'étape d'abattre les barrières est complétée, vous pouvez procéder à Irradier la Mettā aux six directions et ceci vous transportera le long du sentier vers l'éveil.

Cette étape est facile à expliquer cependant, elle peut comporter ses propres défis, tel que d'essayer trop fort.

1. Faites rejaillir le sentiment d'Amour-Bienveillant ou Mettā. Un sourire fonctionne bien habituellement. Plus besoin d'utiliser de phrases maintenant.
2. Prenez ce sentiment et irradiez-le aux six directions, une à la fois: Devant, derrière, à gauche, à droite, en haut et puis en bas. Passez environ 5 minutes dans chaque direction. Vous pouvez aussi irradier dans le sens des aiguilles d'une montre si cela vous convient mieux.
3. Pour le restant de la séance, irradiez le sentiment dans toutes les directions en même temps.
4. Continuez ainsi, sans relâche et prêtez attention lorsque votre esprit commence à vagabonder et que votre attention s'évade. 6R! 6R! 6R!

Irradiez le sentiment de l'Amour-Bienveillant (Mettā) tel une chandelle à chacune de ces directions. Observez particulièrement le sentiment et observez comment il rayonne. Par "sentiment", nous voulons dire ici, le "ressenti vibratoire" du sentiment de la Mettā. Ressentez-le couler vers l'extérieur tel une rivière, touchant à tout dans cette direction et faisant sourire tous les êtres à qui il touche.

Irradiez de votre tête.

Maintenant le sentiment n'est plus dans votre cœur.

Ne le forcez jamais à redescendre.

Ne faites pas de ceci une "pratique formelle" mais plutôt faites-le comme si vous vous étiez assis sur un banc de parc et que vous sentiez le désir d'envoyer de l'Amour-Bienveillant à tout le monde, partout dans l'univers!

Ceci n'est pas seulement la pratique de l'Amour-Bienveillant mais aussi de la générosité. Vous envoyez votre Amour-Bienveillant aux êtres dans toutes les directions avec le vœux le plus sincère.

Certaines études ont démontrés que des gens ayant fait ceci ont influencé leur quartier et leur voisinage pour le mieux.

Souriez!

Ceci ne peut être assez souligné.

Ceci gardera le sentiment présent en vous.

Vous êtes un phare.

Simplement en conservant votre "Lumière de la Mettā", elle rayonne d'elle-même dans le monde entier. Au système solaire, aux galaxies et même au-delà, dans l'univers en entier et même encore plus loin!

Continuez simplement à irradier!

Maintenant, nous commencerons à nous asseoir pour de plus longues périodes.

De 1h à 1h30 ou même plus. L'esprit s'approfondit le plus longtemps nous méditons. Il a besoin de temps pour se calmer et aller plus loin.

Ce n'est pas la force avec laquelle le sentiment est irradié mais bien comment votre esprit peut demeurer avec le sentiment sans dévier et appliquer les 6R lorsqu'une distraction ressurgit. Demeurez alerte et remarquez quelconque distraction qui pourrait vous éloigner de votre rivière de Mettā. Remarquez comment elles surviennent. Utilisez les 6R aussitôt qu'elles commencent.

Remarquez ce qui se produit en premier, ce qui se produit en deuxième...

Utilisez les 6R immédiatement.

1 Sentiment Plaisant (Ressenti ou *Vedanā*)

2 "J'aime" (Avidité ou *Tanhā*)

3 Puis l'histoire à propos de ce sentiment. (Attachement ou *Upādāna*)

Ceux-ci sont les liens de l'Origine Conditionnée ou *Patīccasamuppāda*¹.

¹ L'ignorance (*Avijjā*) conditionne les formations conditionnées (*Sankhāra*)

Les formations conditionnées conditionnent la conscience (*Vīññāna*)

La conscience conditionne l'esprit et la matière (*Namā-Rūpa*)

L'esprit et la matière conditionnent les six sens (*Salāyatana*)

Les six sens conditionnent le Contacte (*Phassa*)

Le contacte conditionne le ressenti (*Vedanā*)

Le Ressenti conditionne l'Avidité (*Tanhā*)

L'avidité conditionne l'attachement (*Upādāna*)

Nous essayons de revenir à la source de cette chaîne d'action pour la voir et la comprendre.

Lorsque vous vous rendez compte de ceux-ci, vous commencerez même à remarquer le "Contact" (Phassa) qui survient juste avant le "Ressenti". Et même des événements encore plus profonds et subtils tels que l'Esprit et la Matière (Namā-Rūpa), puis la conscience (Viññāna) et puis finalement, les Formations (Sankhāra) elles-mêmes.

Lorsque vous utilisez les 6R, vous éliminez l'avidité et prévenez le prochain lien de ressurgir.

Vous atteindrez de cette façon, une grande paix que vous ne croyiez pas atteignable auparavant.

Vous verrez ce processus complètement impersonnel se dérouler devant vos yeux, sans personne en contrôle, sans aucun "Soi" aux commandes (Anatta).

Alors nous irradiions maintenant à toutes les directions, souhaitant à tous les êtres d'être heureux. Ressentez le sentiment aller au-delà de la planète, au-delà de l'univers.

Lorsque vous faites votre marche méditative, vous n'avez pas besoin de faire chaque direction individuellement, irradiez, simplement, dans toutes les directions à la fois et appliquez les 6R lorsque votre esprit vagabonde.

Graduellement, le sentiment se transformera et nous pourrions aborder ceci lorsque cela arrivera. Éventuellement, vous passerez naturellement (automatiquement) au travers de tous les Brahma-viharas. Premièrement avec l'amour-Bienveillant (Mettā), Compassion (Karunā), la Joie Empathique (Mudita) et l'Équanimité (Upekkhā).

Ayez du plaisir!

N'essayez pas de pousser ou de forcer le sentiment. Laissez-le simplement couler!

L'Attachement conditionne les Habitudes Conditionnées (Bhāva)
Les Habitudes conditionnées conditionnent la naissance (De l'action) (Jati)
La naissance conditionne la vieillesse, la mort, etc...
(Jāra, maraṇa, sokha, parideva, dukkha domanass'upayassa)

Mots du Bouddha

Mettañca sabbalokasmi,
mānasam bhāvaye aparimāṇam:
Uddham adho ca tiriyañca,
asambādham averamasapattam.

Avec Amour-Bienveillant pour l'univers en entier
Cultivez un coeur illimité;
Vers le haut, vers le bas et tout autour,
Sans obstruction, sans aucune hostilité ni de haine.

Sutta Nipāta 1.150