

MÉDITER JUSTE

Extraits de discours du Vénérable U Pandita
Traduits par Vipassanasangha

Pour atteindre Nibbana et se libérer de la souffrance, il est nécessaire de développer la concentration. Ainsi la foi : Saddha, l'énergie : Viriya et l'attention : Sati augmentent, la concentration : Samadhi se développe et la sagesse : Pañña apparaît. Pour ce faire, l'attention doit être continue. Il faut observer l'abdomen longtemps, l'esprit ferme, sans dévier, pour accumuler les moments d'attention. C'est seulement ainsi, en accumulant des moments d'attention, que l'on atteint les degrés de connaissances Vipassana et que se développent la concentration et la sagesse.

Le seul but d'un méditant est de maintenir son esprit sur un objet. Par exemple, un homme veut couper du bois. Son seul but est de couper du bois. Il concentre toute son attention sur le bois à couper et réussit à couper son bois. S'il ne se concentre pas, il ne réussira pas à couper son bois.

Lorsque l'esprit est concentré, il est calme, tranquille, stable, il colle à l'objet du début à la fin, sans pensées, imaginations ou spéculations. Il ne dévie pas et c'est de cette façon que la sagesse apparaît.

Les quatre fondements de l'attention (*Satipatthana*) sont la cause principale pour avoir une forte concentration :

- Kayanupassana

Observer le corps, les mouvements.

- Vedananupassana

Observer ce qui est plaisant, ce qui est déplaisant et ce qui est neutre.

- Dhammanupassana

Observer les six portes des sens : voir, entendre, sentir, goûter, toucher, penser, ainsi que le désir et l'aversion qui s'y rapportent dès leur apparition.

-Cittanupassana

Observer le désir de plaisirs des sens, la colère, la somnolence, les remords, l'inquiétude, les doutes et tous les phénomènes mentaux. Savoir comment cela apparaît et comment cela disparaît.

Chaque instant d'attention est une bouffée d'air frais qui donne de l'énergie au corps et à l'esprit. Nous devons considérer l'abdomen comme notre demeure. Pendant la méditation nous devons y rester le plus longtemps possible et y revenir le plus vite possible quand nous le quittons pour observer un phénomène physique ou mental. Tout comme le nageur qui bouge énergiquement ses membres sans arrêt pour avancer, nous devons observer énergiquement et sans arrêt tous les phénomènes qui apparaissent pendant la méditation assise, la marche et dans les activités quotidiennes.

Plus nous faisons d'efforts, plus l'énergie se renforce et nous devenons énergiques. Lorsque, malgré de fortes douleurs nous observons au lieu de bouger ou de vouloir nous en débarrasser, nous devenons vigoureux, nous trouvons même cela intéressant et la douleur devient notre amie. Nous sommes ainsi victorieux, cela augmente notre confiance en nous et nous donne de la satisfaction et de la joie. Nous faisons alors plus d'efforts et progressons vite.

Si nous perdons l'intérêt pour nous-mêmes et acceptons la souffrance dans la méditation, nous sommes certains d'être heureux dans la vie. Par contre si nous cherchons le bien-être et le bonheur dans la méditation, nous risquons de souffrir beaucoup.

Le fait d'être attentif nous fait pratiquer l'ensemble du Noble Octuple Sentier. Lorsque l'on perd l'attention, on perd tout le Noble Sentier, on n'est plus dans la Voie, on est à côté. Les impuretés : désir, colère, haine... reprennent la place dans l'esprit. Car, dans l'esprit, il ne peut y avoir qu'un seul objet à la fois, lorsque ce n'est pas l'attention, c'est une impureté. Les impuretés sont très actives, elles ne se reposent jamais.

Quand on observe chaque phénomène qui apparaît - que ce soient la colère, la peur, les doutes, les inquiétudes – ils disparaissent, l'esprit retrouve son calme et nous sommes satisfaits et heureux.

Pendant la méditation, nous devons protéger notre esprit en nous comportant comme une personne aveugle et sourde : ne rien voir et ne rien entendre. L'esprit doit être gardé par l'attention qui doit occuper toute la place. À chaque fois que l'on voit, sent, entend, goûte, touche, pense, une réaction impure apparaît : désir ou aversion, colère, haine. L'esprit devient agité, nous créons du kamma, ce qui signifie renaissance et donc souffrance.

En une minute, 60 impuretés se produisent et en une heure 3600. Par contre à chaque instant d'attention, l'énergie, l'attention et la concentration se développent simultanément.

L'attention doit être aiguisée comme une lame de rasoir pour pénétrer les phénomènes. Pour cela l'observation doit être fine, précise et minutieuse. Il faut essayer de voir tous les détails microscopiques, observer finement pour aiguiser l'attention, la rendre pénétrante afin de voir que les choses naissent, disparaissent, qu'elles sont impermanentes, afin de voir leur véritable nature.

Sati signifie attention, *Patthana* signifie établissement. *Satipatthana* signifie établissement de l'attention. *Pa* a le sens d'extrême, d'aiguisé. Ce n'est pas une attention ordinaire, c'est une attention très forte, pénétrante, extraordinaire.

La façon de méditer est très importante. Il faut observer énergiquement et minutieusement, c'est-à-dire finement de manière à voir précisément les petits détails, toutes les nuances, à voir par exemple si tous les mouvements de l'abdomen sont identiques.

Dans les Écritures, on cite l'exemple d'une personne qui marche avec un verre plein sans faire tomber une seule goutte. Il est dit que l'on doit pratiquer comme cela « respectueusement ». Cela signifie respecter le Bouddha, le Dhamma, la Sangha en suivant les instructions à la lettre, être attentif avec application, intérêt, énergie et minutie.

Il peut être très utile de prendre des déterminations au début de chaque séance. C'est une aide très précieuse. Se dire par exemple : « je ne bougerai pas », « je serai très concentré » ou « je ne dois pas perdre un seul instant d'attention ». Chaque fois que l'on résiste à l'envie de bouger, de se gratter ou de regarder les autres, on développe la patience et l'énergie, notre esprit devient fort, résistant, pouvant supporter de plus en plus d'inconfort et de douleurs.

Il nous faut apprendre à supporter la souffrance car la vie en est remplie et il est dit qu'à la mort la souffrance est intense. L'état d'esprit au moment de la mort conditionnant notre prochaine renaissance, il faudra garder l'esprit calme et serein face aux douleurs inhérentes à la mort. À force de faire des efforts, l'attention devient forte et quand nous pratiquons correctement, nous progressons de jour en jour, notre corps et notre vie changent rapidement vers plus de bien-être et de bonheur.

Plus nous faisons d'efforts, plus le Dhamma nous aide, nous protège et notre qualité de vie augmente.