

LA CONCENTRATION

Extraits de discours du Vénérable U Kundala
Traduits par Vipassanasangha

Lorsque l'effort et l'attention sont développés, la concentration naît.

Lorsque la concentration atteint un niveau profond, le méditant peut voir qu'il n'y a pas de continuité entre le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen. Il est capable de sentir l'espace entre ces deux processus et peut voir que le mouvement de soulèvement est interrompu lorsqu'il arrive à la fin, qu'il n'est pas immédiatement suivi par le mouvement d'abaissement. Il voit de même que le mouvement d'abaissement est également interrompu à la fin, qu'il n'est pas immédiatement suivi par le mouvement de soulèvement.

Lorsqu'il pratique la marche, le méditant peut remarquer que le mouvement d'élévation du pied ne se confond pas avec le mouvement d'avancement du pied. De même, le mouvement d'avancement du pied ne se confond pas avec le mouvement d'abaissement.

En pratiquant conformément aux instructions du Vénérable Mahasi Sayadaw, vous notez « lever, baisser, assis, toucher, avancer, poser le pied, se lever, se pencher, s'étirer... » et vous vous dissociez de paññatti : le nom, le concept, la vérité conventionnelle pour percevoir paramattha : la vérité ultime, la vérité absolue. Paññatti est la réalité apparente, ce qui peut être vu par les yeux comme les formes extérieures, le ventre, la tête, le corps, les membres. Paramattha est la réalité ultime qui elle ne peut être vue par les yeux. C'est l'élément fluidité ou mouvement, chaleur ou froid, douceur ou dureté et rigidité.

Paramattha et paññatti ne se manifestent pas séparément. Paramattha se trouve à l'intérieur de paññatti, l'apparence matérielle, la réalité conventionnelle.

Lorsque le méditant observe la forme extérieure de l'abdomen qui se soulève, la forme extérieure de l'abdomen qui s'abaisse, la tête, le corps, les membres, c'est paññatti qu'il observe, la réalité conventionnelle puisque tout cela peut être vu par les yeux.

Si au moment où il observe le mouvement de soulèvement de l'abdomen, le méditant ressent de la tension ou s'il ressent une contraction lors du mouvement d'abaissement de l'abdomen, c'est paramattha qu'il observe. Lorsqu'il expérimente de la rigidité, de la dureté, du froid ou du chaud, c'est également paramattha.

Tous ces phénomènes appartiennent à la réalité ultime, paramattha, et ne peuvent être observés par les yeux. Ils ne peuvent être perçus que par l'œil de la sagesse.

Quand on observe le mouvement de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, il ne faut pas se concentrer sur la forme extérieure, paññatti. L'observation doit être pénétrante afin d'expérimenter la nature du mouvement ou la qualité de mouvement à l'intérieur de l'abdomen : paramattha. Quand on réussit à percevoir la nature de paramattha, on expérimente toutes sortes de dhammas, et en particulier les quatre éléments matériels.

Un des buts de la méditation Vipassana consiste à surmonter les sensations désagréables. Lorsque le méditant y parvient, il a parcouru la moitié du chemin Vipassana. Les méditants qui s'efforcent de surmonter les sensations douloureuses ont trois types d'attitude :

- Ils pratiquent dans le but de faire disparaître les sensations désagréables
- Ils adoptent une attitude agressive afin de se débarrasser de ces sensations désagréables
- Ils méditent pour réaliser la nature intrinsèque des sensations désagréables

Si vous observez dans le but de faire disparaître les sensations désagréables, c'est parce que vous désirez être à l'aise et vous débarrasser de cette souffrance. Ce désir, c'est lobha, l'avidité. Mais si vous méditez, est-ce pour vous libérer de l'avidité ou pour l'accroître ?

Si vous adoptez cette attitude qui consiste à vouloir faire disparaître les sensations désagréables, lobha va surgir et chaque moment d'attention contiendra une impureté. Vous n'obtiendrez pas la vision pénétrante et vos progrès seront lents. Vous ne devez donc pas adopter cette attitude qui consiste à observer les sensations douloureuses dans le but de vous en débarrasser.

Le méditant qui adopte une attitude agressive, souhaitant se débarrasser des sensations désagréables a une attitude de haine, et s'il n'y parvient pas, le mécontentement et la colère se manifesteront. Si vous méditez, est-ce pour diminuer la colère et la haine ou pour les augmenter ? Vous méditez dans le but de les éradiquer et cette attitude rendra impossible le développement de la sagesse. Vous ne progresserez que très lentement. Cette attitude n'est pas non plus recommandée.

L'attitude correcte consiste à observer dans le but de comprendre la nature intrinsèque de la sensation douloureuse. Ce n'est qu'en percevant la nature intrinsèque des sensations qu'il est possible de voir les apparitions et les disparitions des phénomènes. Ce n'est qu'en percevant les apparitions et les disparitions des phénomènes qu'il est possible de voir anicca, l'impermanence, dukkha, la souffrance et anatta, le caractère incontrôlable des phénomènes. Et enfin, ce n'est qu'en percevant anicca, dukkha et anatta, qu'il est possible d'atteindre les réalisations les plus élevées.

Voilà pourquoi, lorsque vous observez les sensations désagréables, vous devez chercher à percevoir leur nature intrinsèque. Pour y parvenir, il faudra tout d'abord être patient. La patience est fondamentale, sans elle, il est impossible d'atteindre Nibbana. Lorsque vous pratiquez Vipassana, essayez de rester calme. Votre seul devoir est d'observer. Telle est l'attitude que vous devez adopter.

Lorsque la douleur s'intensifie, le méditant a tendance à se contracter. Il se tend à la fois physiquement et mentalement. Il ne faut pas laisser ceci se produire. Vous devez essayer de vous détendre un peu et porter votre attention sur la douleur, essayez de l'observer avec précision tout en cherchant à savoir à quel endroit précis elle se localise : est-ce au niveau de la peau ou est-ce dans la chair, est-ce plus profondément dans les os ?

Comment se manifeste-t-elle, quelle est son étendue ? Analysez tout cela tout en notant deux ou trois fois « douleur ». Lorsque vous pourrez maintenir votre attention sur la sensation douloureuse et en analyser l'étendue, votre concentration aura atteint le niveau nécessaire pour réaliser la véritable nature de la sensation.

L'observation ne doit être ni superficielle ni trop rapide mais pénétrante de façon à en voir la nature changeante. Si vous maintenez votre observation, vous verrez peut-être la douleur atteindre un paroxysme pour ensuite commencer à diminuer d'intensité.

Le méditant qui poursuit sa pratique va encore approfondir sa concentration, et lorsqu'il notera la douleur, elle disparaîtra. La sensation désagréable sera surmontée par la conscience attentive. L'esprit ne sera plus perturbé. Vous aurez réussi à éliminer la tendance à l'aversion.

L'esprit est difficile à contrôler, il se pose où il veut et ne connaît aucune frontière. Il est possible de se rendre mentalement n'importe où. Il est possible de voyager en imagination et de nous rendre dans n'importe quel pays et personne ne peut nous en empêcher. Personne ne peut empêcher notre esprit de pénétrer dans son pays. Il n'existe aucune barrière qui puisse arrêter l'esprit.

La nature de l'esprit est d'apparaître et de disparaître très rapidement. A un moment, nous sommes heureux, l'instant d'après nous sommes tristes. Nous sommes joyeux maintenant, tout à l'heure, nous serons en colère. L'esprit réagit aux différents objets sensoriels et change rapidement. Il se pose où il veut. Il est difficile de le maintenir sur l'objet. Au début de la pratique, lorsque le méditant s'efforce de maintenir son attention, son esprit s'échappe constamment, il vagabonde ici et là. Il se retrouve parfois au supermarché, parfois au bureau, partout sauf là où il faut.

Il faut faire beaucoup d'efforts pour se concentrer. Nous devons nous motiver en pensant à la brièveté de la vie, à l'opportunité que nous avons de nous trouver dans le plan humain, ce qui est précieux, très rare et à la chance d'avoir accès aux enseignements du Bouddha. Nous devons méditer avec effort pour atteindre le Dhamma dans cette vie même. Sinon, nous pourrions reprendre naissance dans les mondes inférieurs où la souffrance domine et où les gens pleurent de désespoir et de remords.

En étant attentifs, nous nous protégeons des impuretés mentales -les kilesas- nous créons beaucoup de mérites : kusala que nous emporterons avec nous, et nous nous libérons de la souffrance.