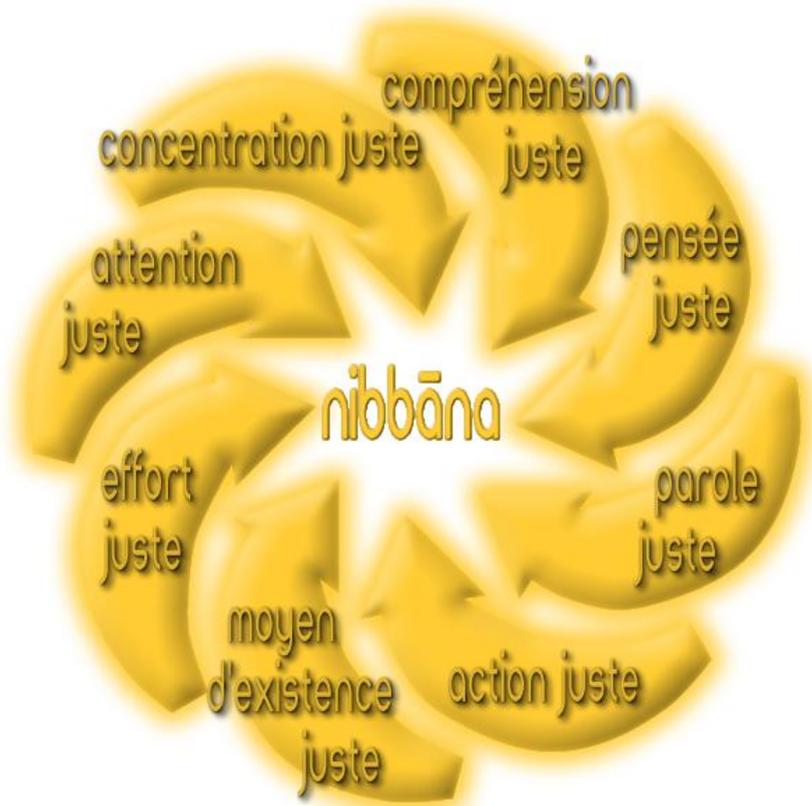


Moine Dhamma Sāmi

# vipassanā

## Instructions de base

(Méthode Mahāsi)



[www.dhammadāna.org](http://www.dhammadāna.org)



Nous allons prendre connaissance des instructions de base pour l'entraînement à *vipassaná*, selon la méthode Mahási.

Pour comprendre correctement ces instructions, il est important de les lire très attentivement.

## La vision directe

***vipassanā***, c'est la **vision directe** dans la **réalité**.

La réalité, c'est ce que nous percevons à chaque instant à travers nos six sens, c'est-à-dire les cinq sens physiques (les visions, les sons, les sensations tactiles, les goûts et les odeurs) + le sens mental (les états mentaux, les émotions).

La réalité n'est pas : les pensées, les réflexions, les analyses, les jugements ou les rêves. Parce que ces choses ne sont que des concepts ; des créations artificielles du mental.

La vision directe, c'est le fait, pour la conscience, de connaître clairement et directement le processus d'apparition et de disparition des **objets physiques et mentaux**.

Les objets physiques sont ceux que nous expérimentons à travers nos facultés physiques.

Les objets mentaux sont :

1) ceux que nous expérimentons à travers notre faculté mentale (par exemple : un sentiment de frustration)

2) les instants de conscience générés par le contact avec les objets physiques (conscience visuelle, conscience auditive, conscience tactile, conscience gustative et conscience olfactive)

C'est le fait de porter son attention sur ces objets qui permet à la conscience de les connaître pour ce qu'ils sont ; depuis leur apparition jusqu'à leur disparition.

Afin de développer une compréhension juste de la réalité, il est indispensable de s'entraîner à multiplier les instants de pleine attention en évitant autant que possible les moments d'égarement. Car c'est en répétant ces instants d'attention aux objets perçus que nous pouvons en approfondir notre connaissance directe ; ce qui bien entendu est parfaitement inaccessible par la connaissance théorique.

Pour développer cette vision directe (que nous appelons aussi vision intérieure), nous allons donc simplement porter toute notre attention sur les objets que nous percevons à travers nos six sens. Pour ce faire, nous nous consacrons entièrement mais seulement à **deux types d'effort**. Ceux-là sont absolument minimes, puisqu'il s'agit de la forme d'action la plus passive qu'il soit possible d'imaginer. La grande majorité des difficultés rencontrées à demeurer attentif est non pas due au fait que nous ne fournissons pas assez d'efforts, mais précisément au contraire que nous

forçons trop, là où il est inutile de forcer. Nous avons facilement tendance à gaspiller beaucoup d'énergie parce que nous n'avons généralement pas l'habitude de demeurer complètement relâché, l'esprit tranquille, patient et vigilant, en se contentant seulement d'observer (mentalement, pas avec les yeux) tout ce qui passe : les perceptions qui apparaissent les unes après les autres à notre conscience, telles qu'elles apparaissent et à l'instant précis où elles apparaissent. Les deux types d'effort minime sont :

- 1) celui de concentrer toute son attention sur l'objet observé
- 2) celui de maintenir la vigilance, afin que l'établissement de l'attention puisse se répéter pendant toute la durée de l'objet observé

Pour illustrer le processus de la vision directe (*vipassanā*), voici un exemple : un chien (que nous ne voyons pas) aboie. Cet aboiement est avant tout un son et c'est cela qui nous intéresse. Nous nous moquons bien de savoir qu'il est provoqué par un chien. Cependant, il est probable que l'image d'un chien ou le mot « chien » nous traverse l'esprit. Peu importe, laissons passer cela, qui n'est qu'un concept, et par conséquent hors réalité. Si nous suivons ce concept, nous allons nous perdre dans les pensées, nous ne serons donc plus attentifs aux objets expérimentés par la conscience.

Ce son (provoqué par l'aboïement) est un objet matériel existant sous la forme d'ondes véhiculées par l'air et venant frapper le tympan. C'est à cause de ce contact qu'apparaît la conscience auditive. Le son lui-même est un objet physique, tandis que la conscience qui en fait l'expérience est un objet mental. Dans ce cas, la vision directe sera effective si l'on donne son attention exclusivement à cet objet auditif, de sorte à permettre à la conscience observatrice de le connaître pleinement pour ce qu'il est réellement.

En clair, pour développer la vision directe sur un son, nous fixons toute notre attention sur cette sensation auditive, au moment où elle est perçue et pendant toute sa durée (sauf si elle devient difficilement perceptible). Ce processus de vision directe est le même avec les objets des autres sens.

Ainsi, nous pouvons constater que ce qui importe pour le développement de *vipassaná*, c'est le simple acte de porter son attention sur ce qui est perçu, et en aucun cas l'adoption d'une posture particulière. Cependant, pour des raisons d'équilibre entre la concentration et l'énergie, nous verrons plus loin que notre entraînement au développement de la vision directe est une succession de sessions de marche et de sessions d'assise.

## Les objets à observer

Dans cet entraînement qui vise à observer ce que nous percevons par nos six sens, l'ensemble des objets physiques et mentaux conviennent. Toutefois, pour développer *vipassanā* le plus efficacement possible, nous observons les objets que nous distinguons le plus clairement. Par ailleurs, n'essayons jamais d'observer plus d'un seul objet à la fois ; nous ne ferions que disperser notre attention, ainsi que notre énergie.

Ainsi, si à un moment donné, l'objet le plus clair à notre conscience est une douleur au genou, c'est sur cette sensation douloureuse que nous portons toute notre attention. Si c'est un sentiment de frustration ou de découragement, c'est sur ce sentiment désagréable que nous portons toute notre attention. Si c'est une cloche qui sonne, c'est sur cette sensation auditive que nous portons toute notre attention.

On procède exactement de la même façon qu'il s'agisse d'une sensation de chaleur, d'une sensation de légèreté, de sensations de fourmillements, d'un contact entre la main et quelque chose, d'un mouvement effectué par le bras, d'une sensation provoquée par de l'eau qui coule le long du tube

digestif, du goût pimenté d'un plat, du goût sucré d'un fruit, de l'odeur d'un bâton d'encens, d'une sensation de satisfaction, de joie, d'extase, de tristesse, de paresse, d'angoisse ou de n'importe quelle autre type de sensation. En revanche, ne tenons jamais compte de la vision, car les perceptions visuelles sont des objets très subtils. Le fait d'observer une vision nous ferait trop facilement basculer dans la création de concepts ; nous ne serions alors plus en phase avec la réalité.

Quand un objet physique ou mental apparaît clairement, on peut l'observer attentivement, pendant toute sa durée. S'il devient peu clair, ou un peu à l'image d'un bruit de fond, nous cessons d'y prêter attention. Si un autre objet plus distinct à la conscience fait son apparition, c'est lui qui devient alors notre objet d'observation. Nous évitons toutefois de concentrer notre attention au-delà de quelques instants sur des sensations demeurant homogènes, car nous risquerions de basculer inconsciemment dans une méditation de type *samatha*, où les sensations régulières sont automatiquement transformées par notre mental en un support continu et par conséquent artificiel.

À l'aide des explications qui ont été données jusqu'ici, nous disposons de tout ce qui est nécessaire de savoir pour l'établissement de l'attention sur les objets physiques et

mentaux, en vue de développer *vipassanā*. Le principe a été donné. Néanmoins, cela ne suffit pas.

## Les objets « par défaut »

Dans la vie de tous les jours et depuis fort longtemps, notre mental a tellement l'habitude de bombarder de concepts tout ce qui est en mesure de se présenter à la conscience (à travers les réflexions, les analyses, les projections, les commentaires et autres pensées) que nous ne distinguons jamais les perceptions telles qu'elles sont réellement. En quelque sorte, notre mental œuvre continuellement à nous voiler la réalité. De ce fait, nous avons besoin de quelques objets réguliers que nous pourrions suivre un peu comme des balises ; des objets qui puissent nous aider à canaliser facilement notre attention...

Chaque fois que nous expérimentons un **objet particulier**, c'est-à-dire une forte sensation auditive, tactile, olfactive, gustative, ou une forte émotion, nous l'observons soigneusement. En revanche, n'accordons pas d'importance aux sensations peu ou moyennement perceptibles qui apparaissent à tout moment. Nous les considérons comme un simple « bruit de fond ». Ainsi, s'il n'y a pas d'objet particulier, nous allons focaliser notre attention sur un **objet « par défaut »**.

## Pour la marche

Lorsque nous marchons, nous pouvons constater qu'il y a un mouvement à la fois très facile à percevoir et toujours présent. Il s'agit du mouvement de chaque pied lorsqu'il effectue un pas. Ainsi, quand il n'y a pas d'objet particulier qui vient faire intrusion pendant que nous marchons, fixons toute notre attention sur le mouvement effectué par les pieds.

Pour observer correctement cet objet, focalisons bien notre attention sur ce mouvement dans toute sa durée ; et non pas sur le pied, qui n'est qu'un concept. Observons bien ce mouvement dès que le pied décolle du sol, durant toute sa trajectoire, jusqu'à ce qu'il se pose sur le sol. À cet instant, nous passons immédiatement au mouvement de l'autre pied, et ainsi de suite.

À l'instar de nos moindres gestes, nos pas doivent être toujours très lents. Dans les rares cas où nous devons marcher selon un rythme légèrement plus rapide (avancement en file, fait de se rendre vers un endroit un peu éloigné...), nous observons le mouvement de chacun de nos pas en une phase. Autrement, observons ce mouvement selon trois phases par pas : la phase de lever, la phase d'avancement, et la phase d'abaissement du pied.

## Pour l'assise

Lorsque nous sommes assis, nous demeurons immobiles. Néanmoins, nous pouvons constater qu'il y a au sein du corps, quelques mouvements plus ou moins clairs à percevoir. L'inspiration engendre un gonflement de l'abdomen et l'expiration un dégonflement. Ce mouvement de gonflement et de dégonflement est le plus distinct et de plus, toujours présent ; il est donc celui qui se prête le mieux pour être l'objet « par défaut » pendant l'assise. Ainsi, lorsqu'il n'y a pas d'objet particulier lorsque nous sommes assis, fixons toute notre attention sur le mouvement effectué par l'abdomen.

Pour observer correctement cet objet, focalisons bien notre attention sur ce mouvement de gonflement pendant toute sa durée ; et non pas sur l'abdomen, qui n'est qu'un concept. Observons bien ce mouvement depuis son début, pendant toute sa durée, jusqu'à sa fin, puis à l'identique pour le dégonflement. Certaines personnes distinguent mieux ce mouvement au niveau du thorax. Peu importe, ce qui compte est de l'observer là où nous le percevons le plus clairement.

## Les 3 règles d'or

Si les 3 facteurs essentiels au succès d'une retraite *vipassaná* sont la patience, l'attention et la persévérance, il existe 3 règles d'or à observer en permanence si nous souhaitons développer la vision directe dans la réalité sans être freinés par des obstacles grossiers faciles à éviter. Ces 3 règles d'or sont : La **lenteur**, le **silence** et le contrôle des **yeux**.

### Lenteur

Quels que soient les mouvements effectués, la lenteur doit être de mise à tout instant de la journée, comme si nous vivions au ralenti. Nous demeurons très lents, en effectuant si possible les mouvements l'un après l'autre, de sorte à pouvoir observer soigneusement chacun d'entre eux dans toute sa durée. Nous devons nous comporter comme un invalide. Ce n'est qu'en restant très lent que nous pouvons demeurer vigilant et développer une bonne concentration permettant une profonde vision intérieure.

Il y a toutefois certaines activités durant lesquelles il n'est pas possible d'être tout à fait lent : la douche, le brossage de

dents, la lessive... Durant ces moments, nous essayons simplement d'observer les objets que nous parvenons à percevoir.

## Silence

Dans l'entraînement au développement de *vipassaná*, le fait d'avoir des pensées constitue de loin l'obstacle le plus fréquent. Quand on parle, c'est juste des pensées qui sortent de la bouche. Si nous souhaitons progresser dans les meilleures conditions, nous limitons la parole au strict nécessaire : pour les entrevues de méditation et pour les besoins pratiques. Pendant toute la durée de la retraite, nous nous abstenons également de lire, d'écrire, ou d'écouter des bavardages, car ces activités reviennent à briser le silence exactement de la même façon que si nous parlions.

## Yeux

Comme indiqué précédemment, la vision constitue la plus grande source de distraction et donc de déviance à l'observation de la réalité. Pour cette raison, nous gardons les yeux fermés autant que possible : sans activité particulière, en étant immobiles, assis, en station debout ou

allongé. Nous ouvrons les yeux seulement lorsque c'est nécessaire : en effectuant une activité particulière, en se déplaçant, en mangeant, en balayant...

Chaque fois que nous avons les yeux ouverts, gardons-les constamment dirigés vers le bas, quoi qu'il se passe autour de nous. Le fait de maintenir le regard toujours en direction du sol – ou en direction de notre assiette pendant les repas –, favorise la vigilance de manière significative.

## Les diverses périodes d'une retraite

Pour favoriser le développement de l'attention, nous limitons les activités physiques au strict minimum : manger, se laver, se vêtir, etc. Ce que nous appelons « **marche** » est le temps durant lequel nous marchons simplement, ce que nous appelons « **assise** » est le temps durant lequel nous sommes assis, immobiles, et ce que nous appelons « **activités** » est tout le temps passé éveillé à faire autre chose qu'être en marche ou en assise.

Dans certaines méditations, la posture assise est la plus importante. Concernant le développement de *vipassaná*, la seule chose qui importe est le fait de porter son attention sur les objets physiques et mentaux, quelle que soit la posture. Les périodes de marche et d'activités sont donc aussi importantes que les périodes d'assise. Alternier les marches et les assises est indispensable pour l'équilibre entre l'énergie et la concentration. La progression n'est envisageable que si cet équilibre est correctement maintenu. La marche met en particulier l'accent sur le développement de l'énergie, tandis que l'assise met en particulier l'accent sur le développement de la concentration. Pour cette raison,

nous alternons les sessions de marche et d’assise (environ 1 heure par session).

## La marche

Pendant la marche, nous n’observons que le mouvement de chacun de nos pas. Nous marchons aussi lentement que possible sans toutefois trop ralentir, car nous perdriions notre équilibre. Seuls, les yeux restent fixés vers le bas (environ 1 ou 2 mètres devant nous). La tête demeure bien droite. Les bras doivent être tenus (en joignant les mains derrière le dos, devant, ou les bras croisés), et non ballants, sinon la gêne occasionnée constitue une entrave.

Nous nous choisissons une trajectoire en lieu plat – sur une allée, dans un couloir, dans une salle – sur laquelle nous ferons des allers-retours pendant toute la session de marche et dont la longueur est comprise entre 15 et 25 pas. En parvenant au bout de notre trajectoire, nous nous immobilisons, nous observons la **posture debout** ; c’est-à-dire que nous prenons conscience de la posture adoptée à ce moment par le corps dans son ensemble. Ensuite, nous effectuons un quart de tour en observant les mouvements effectués par le pied lorsqu’il se lève, tourne et se pose. Nous faisons encore de même, de sorte à achever un demi-tour, puis continuons notre marche dans l’autre sens.

Durant la session de marche, nous nous efforçons de porter notre attention uniquement sur le mouvement des pieds. Cependant, si nous expérimentons un objet imposant extérieur à ce mouvement – par exemple : le son d'une cloche, le contact d'un projectile qui nous heurte, une tension musculaire – ou si nous prenons conscience que nous étions pris dans une agitation mentale – par exemple : des pensées plaisantes, de l'irritation, du découragement –, immobilisons-nous immédiatement et observons en détail les objets physiques ou mentaux qui apparaissent alors à la conscience. Lorsque ces objets cessent de se manifester ou deviennent ténus, nous pouvons envisager de poursuivre notre marche en permettant à l'attention de rester le plus en phase possible avec le mouvement de chaque pied.

## L'assise

Pendant l'assise, nous observons le mouvement de gonflement et de dégonflement de l'abdomen. Permettons à notre conscience de connaître ce mouvement tel qu'il nous apparaît, de la manière la plus directe. Respirons normalement, tranquillement, sans chercher à forcer quoi que ce soit dans un sens comme dans l'autre. Autrement, nous nous fatiguerions inutilement.

Nous demeurons immobiles pendant toute la durée de la session d'assise. À certains moments, des courbatures, des

démangeaisons ou des douleurs diverses peuvent apparaître, tout comme des sensations extérieures telles que des bruits, des odeurs... Si ces événements demeurent plus ou moins faibles, nous les ignorons, en les considérant comme de simples « bruits de fond ». En revanche, si l'un d'entre eux passe au premier plan – c'est-à-dire qu'il est fort ou gênant –, il devient notre objet d'observation, considéré alors comme un « objet particulier ». Il convient donc de l'observer minutieusement, en abandonnant complètement l'objet « par défaut ». Si plusieurs objets se manifestent en même temps, nous en choisirons un seul : celui que nous percevons le plus clairement. Si plusieurs semblent de clarté équivalente, prenons-en un au hasard. Si l'objet observé tend à disparaître ou à devenir ténu et qu'il n'y a pas d'autre objet particulier, nous revenons sur l'objet « par défaut ».

Si nous observons correctement une sensation pénible – comme une petite douleur –, elle peut disparaître. Si nous avons une bonne concentration, même de grandes douleurs peuvent disparaître. Quoi qu'il en soit, nous ne devons jamais observer une sensation pénible dans le but de la faire disparaître, mais seulement dans le but de la connaître telle qu'elle est. Le seul fait d'espérer des expériences agréables et de vouloir se défaire des expériences désagréables constitue l'un des plus gros obstacles à *vipassaná*.

Dans cet entraînement du développement de la vision directe dans la réalité, le plus important est l'effort de supporter patiemment. Si nous bougeons un peu trop souvent, le développement d'une bonne concentration est impossible. Sans une bonne concentration, il n'est pas envisageable de progresser à travers les différentes étapes jusqu'à **nibbána**, la réalisation de la nature des objets physiques et mentaux.

Toutefois, si une douleur persistante demeure insupportable, nous pouvons envisager de modifier sa posture. Avant de bouger, observons soigneusement notre désir de changement de posture. S'il persiste, nous pouvons commencer à effectuer les gestes nécessaires à la modification de notre posture – ou au soulagement de notre démangeaison, selon. Prenons soin d'effectuer les gestes les uns à la suite des autres, et aussi lentement que possible, de sorte à pouvoir demeurer parfaitement attentif à chaque mouvement pendant toute sa durée. Observons également les sensations diverses telles que le soulagement ressenti ou les éventuels contacts. Une fois la nouvelle posture prise, nous observons le fait d'être assis (une visualisation de notre corps dans son ensemble, comme si nous le scannions mentalement durant un bref instant). Ensuite, si aucun objet particulier n'apparaît, nous continuons d'observer le mouvement de l'abdomen.

N'oublions jamais d'observer soigneusement toutes les sensations susceptibles de surgir. Si nous tombons dans le piège qui consiste à nous y identifier, elles peuvent entraver notre entraînement : la paresse, la torpeur, la chaleur, l'inquiétude, l'angoisse, le doute, le découragement, la démotivation, l'ennui, l'impatience, la frustration, l'irritation, etc. Ne nous investissons pas dans les diverses formes de conceptualisations, car outre le fait de briser notre attention et notre concentration, elles nous enrobent dans les labyrinthes sans fin de l'illusion : analyses, réflexions, ambitions, projets, souvenirs, idées, et autres pensées en tout genre.

Soyons très vigilants durant les changements de posture, comme passer de la posture assise à la posture debout ou inversement. Ce changement doit être à lui seul considéré comme une session distincte durant laquelle nous prenons tout notre temps pour effectuer un à un chaque mouvement impliqué. De cette manière, l'attention demeurera ininterrompue de l'assise jusqu'à la marche et la vigilance s'en trouvera nettement favorisée. Une fois debout, immobile, nous observons le fait d'être debout, nous ouvrons les yeux et pouvons alors commencer la marche en observant le mouvement des pieds lors de chaque pas.

Pour ce qui est de la posture à adopter durant l'assise, il y a deux points essentiels :

- 1) garder le dos droit
- 2) trouver une posture qui nous convienne

Peu importe l'emplacement des jambes et des mains, ce qui compte est d'être bien installé, de sorte à éviter autant que possible les tensions et les douleurs dues à une mauvaise position. Il importe de se sentir à l'aise et relâché, de sorte que rien ne force, dans un sens comme dans l'autre. Si le fait d'être assis sur le sol pose problème, n'hésitons pas à employer plusieurs coussins, voire un petit banc, ou même carrément une chaise. Évitions les postures asymétriques et veillons à ce que le dos reste droit, sans non plus nous adosser.

## Les activités

Les activités sont les moments les plus propices à l'agitation mentale. C'est donc durant ces moments que nous devons redoubler de vigilance. Ce faisant, nous observons aussi scrupuleusement que possible tous les événements qui se produisent, sans oublier la lenteur dans ses moindres gestes.

Voici quelques exemples d'événements que nous pouvons observer : le fait de mettre ou d'enlever un vêtement, le

contact entre la main et un robinet, le fait de l'ouvrir, le contact de l'eau qui coule dans les mains, le fait de s'asseoir sur une chaise, le contact des fesses sur la chaise, le fait d'étendre le bras pour saisir quelque chose, le contact avec des plats, le mouvement du bras pour apporter de la nourriture à la bouche, le fait de mâcher, la température de la nourriture, son goût, les sensations engendrées par la déglutition, le fait de tourner la poignée d'une porte, de tirer dessus pour ouvrir la porte, le fait d'uriner, de déféquer, de frotter les mains avec du savon, le mouvement du bras pendant le brossage des dents, la sensation de la brosse sur les gencives, les mouvements des pieds qui montent des escaliers, etc.

## Le sommeil

Le sommeil est une période durant laquelle nous sommes inconscients. La question de l'observation ne se pose donc pas. Même s'il est recommandé de réduire ses heures de sommeil au minimum, le plus important n'est pas le nombre d'heures passées éveillés. L'essentiel est que nous demeurions dans la pleine attention de manière aussi constante que possible durant tout le temps éveillé. Pour information, dormir entre 4 et 6 heures est suffisant pour la santé.

Il est important de reprendre son entraînement à la vision directe au réveil ; dès le premier instant de conscience. Pour favoriser l'attention dès les premiers instants de la journée, prenons l'habitude de rester immobile au moment du réveil, tout en observant ce qui apparaît à la conscience. S'il s'agit d'une agitation mentale, portons notre attention dessus. Si elle s'amenuise ou si aucun objet particulier n'est présent, observons tranquillement le mouvement de notre abdomen durant quelques instants. Ensuite, nous pouvons ouvrir les yeux (sans oublier d'observer l'ouverture des paupières) et effectuer en douceur les mouvements nécessaires à se mettre debout, portant pleinement notre attention sur chacun d'entre eux : redressement du dos, appui du coude, pivotement du corps, pliage des jambes, contact du pied avec le sol, etc.

## Généralités

Au début, comme il est impossible d'observer tous les objets qui apparaissent à la conscience, nous avons tendance à les identifier, ce qui nous pousse à penser : « c'est moi qui marche, c'est moi qui éprouve cette douleur, c'est moi qui développe ce projet... » Nous pensons à tort qu'il existe une personne qui marche, qui éprouve des sensations, qui pense... En fait, il n'y a qu'une succession continue d'activités mentales. C'est pour cela qu'il faut les observer au moment où elles se produisent. À force de pratique et de persévérance, nous parvenons peu à peu à observer de plus en plus d'objets. Au début, il y a beaucoup de vagabondages et beaucoup d'oublis, mais nous ne devons pas nous décourager. Ces difficultés sont inévitables chez tous les débutants. Avec un peu d'entraînement, les objets observés deviennent de plus en plus synchronisés avec la conscience qui observe et les instants d'attention sont de moins en moins espacés. De ce fait, de plus en plus rares sont les vagabondages et de plus en plus affinée devient la capacité à observer en détail le processus d'apparition et de disparition des objets physiques et mentaux.

Si nous sommes vraiment sérieux, nous continuons notre entraînement le soir, comme si nous n'allions pas dormir. Si nous éprouvons de la somnolence, observons clairement les différentes sensations qui peuvent alors survenir : la lourdeur des paupières, le piquage des yeux... Il est possible qu'en faisant ainsi, la somnolence passe. Sinon, nous pouvons envisager d'aller nous coucher, sans omettre d'observer tous les mouvements effectués en allant vers le lit, en s'abaissant, en s'asseyant sur le lit, en étirant les jambes, en s'allongeant... jusqu'à se retrouver allongé, immobile. Là, nous observons le fait d'être allongé, puis le mouvement de l'abdomen jusqu'à ce que le sommeil arrive naturellement.

Ce n'est qu'en observant du mieux que nous puissions, sans pause, de façon continue, qu'on peut progresser à travers les diverses étapes de *vipassaná*. C'est pour cette raison que nous devons inlassablement porter notre attention sans laisser d'intervalle, quels que soient les objets qui font leur apparition (y compris les sensations d'ennui, de découragement ou d'irritation). Ce n'est qu'à force d'entraînement que, peu à peu, nous serons capables de répéter les instants d'attention de façon continue.

Pour progresser dans les meilleures conditions, nous devons mettre scrupuleusement en application les instructions qui nous sont données pendant les entrevues de méditation, et qui sont destinées à nous aider, d'une part à ajuster et

maintenir l'équilibre entre le développement de l'énergie et celui de la concentration, et d'autre part à surpasser un à un les divers obstacles qui peuvent survenir sur notre chemin.

## Encouragements

Si nous poursuivons notre entraînement jusqu'au bout, nous prendrons profondément conscience que tous les objets (physiques et mentaux) sont non permanents, insatisfaisants et dépourvus d'existence par soi. Nous parviendrons alors à la paix illimitée de *nibbána*, la cessation des objets physiques et mentaux, la libération du cycle sans fin des renaissances, des vieillesse, des maladies et des morts. Bouddha et tous les autres êtres parvenus à *nibbána* ont suivi cette même voie.

Il est réellement possible de réaliser *nibbána* en deux ou trois mois, voire en moins d'un mois. Grâce à cette expérience, nous sommes définitivement libérés des doutes et des croyances erronées, comme le fait que les choses existent par soi, et que les rites et cérémonies sont efficaces. La réalisation de *nibbána* nous garantit également de ne plus renaître dans des sphères inférieures. C'est dans cette perspective encourageante que nous devrions poursuivre notre effort avec confiance.

Puissions-nous tous être capables de pratiquer cette *vipassaná* correctement et d'atteindre rapidement ce même *nibbána* qu'ont connu Bouddha et tous les êtres nobles parvenus à la compréhension juste dans la réalité !

Moine Dhamma Sámi – Janvier 2007

# Table des matières

<b>La vision directe .....</b>	<b>4</b>
<b>Les objets à observer.....</b>	<b>8</b>
<b>Les objets « par défaut ».....</b>	<b>11</b>
Pour la marche .....	12
Pour l’assise .....	13
<b>Les 3 règles d’or .....</b>	<b>14</b>
Lenteur.....	14
Silence .....	15
Yeux.....	15
<b>Les diverses périodes d’une retraite .....</b>	<b>17</b>
La marche .....	18
L’assise .....	19
Les activités .....	23
Le sommeil.....	24
<b>Généralités.....</b>	<b>26</b>
<b>Encouragements .....</b>	<b>29</b>

Version 1 – janvier 2007

Livret disponible sur Internet : <http://dhammadana.org/livres.htm>

