

AIGUISER LES FACULTES DE CONTRÔLE

par

Mahasi Nayaka
Agga Mahā Kammāthānācariya
Sayādaw

Ashin U Kundalābhivamsa

Traduit de l'anglais par

Marie-Cécile FORGET
info@dhammagroupbrussels.be
<http://www.dhammagroupbrussels.be>

Titre original :

SHARPENING THE CONTROLLING FACULTIES
Translated by Daw Khemanandi
Buddha Sāsana Yeiktha – Canada

Edited by the Editorial Board of
Saddhammaramsi Meditation Centre

Manuscript Permission n° (605/2001)(9)
Cover Permission n° (141/2002)(3)

First Edition 1.000 Copies
NOVEMBER 2003

Cover Print – Thirinandar

Published by – Lt. Col. Tin Aung (Air)(Retd)(03366)
Saddhammaramsi Sapai
N°7, Zeiyarkhemar St.
Mayangone Township,
Yangon, Myanmar
Phone N° - 661597

*

Printed by U Nanada (03597)
Thirinandar Press
N°.215,32nd St,
Pabedan Township,
Yangon – Myanmar

Permission to translate Saddhammaramsi
Sayādaw's book
Has been obtained
By
Mrs. M.C. FORGET

Translated in French
Novembre 2005

Sabbadānam Dhammadānam jināti

Le Don de la Vérité Surpasse Tous les Dons

Aiguiser les Facultés de Contrôle

Est sponsorisé par

DHAMMAGROUP BRUXELLES
<http://dhammagroupbrussels.be>

NOTE DE LA TRADUCTRICE

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers le Vénérable Sayādaw U Kundalābhivamsa pour la confiance qu'il nous a accordée en nous donnant l'autorisation de traduire son ouvrage en français et de le diffuser, pour le plus grand bien de tous les méditants.

Ce livre rassemble les enseignements relatifs aux neuf facteurs qui renforcent les facultés de contrôle du méditant *vipassanā*, donnés en 1992 par le Vénérable Sayādaw lors d'une retraite de dix jours au centre *Saddhammaramsi* de Yangon. Le texte birman a été traduit en anglais et c'est la version anglaise qui a été traduite en français. Viviane André a patiemment relu et corrigé la rédaction finale. Nous lui en sommes très reconnaissants.

Même si nous nous sommes efforcée de rester scrupuleusement fidèle à l'original, sans rien adapter ni omettre, cette traduction contient sans doute des erreurs et des lacunes; nous en assumons l'entière responsabilité et nous en excusons.

Le lecteur doit également savoir qu'il s'agit ici de la retranscription intégrale d'un enseignement oral, avec toutes les répétitions et formules traditionnelles que le Vénérable Sayādaw a jugées indispensables à la bonne compréhension; figurent également dans le texte, les questions du Vénérable aux yogis qui répondent en chœur, avec ferveur et enthousiasme, exprimant ainsi leur confiance et leur foi dans le Maître et dans le Dhamma.

D'autre part, le lecteur trouvera ci-dessous, la liste des différents choix formels qui ont été déterminés lors de la rédaction :

1. Les mots en pali sont écrits en italique minuscule et ne prennent pas la marque du pluriel.
2. Le mot *Dhamma* prend une majuscule lorsqu'il réfère à l'Illumination.

Marie-Cécile FORGET
La traductrice

CEREMONIE D'INAUGURATION

Ce 10 avril 1992, s'ouvre la retraite de dix jours qui se tiendra ici, au Centre *Saddhammaramsi*. J'aimerais l'inaugurer par la prière (*gatha*) destinée à protéger les yogis et à les libérer de tout danger.

*Bhavatu sabbamangalam, rakkhantu sabbadevatā,
Sabba-Buddhānubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.*

*Bhavatu sabbamangalam, rakkhantu sabbadevatā,
Sabba-Dhammānubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.*

*Bhavatu sabbamangalam, rakkhantu sabbadevatā,
Sabba-Sanghānubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.*

Te tumhākam :

Vous tous qui êtes rassemblés ici pour écouter
le Noble *Dhamma*

Sabbamangalam-sabbamangalām :

que toutes les bénédictions, mondaines (*lokiya*)
et supra-mondaines (*lokuttara*)

Bhavatu – bhavantu :

soient avec vous

Sabbadevatā :

que tous les êtres célestes, bons et nobles

Rakkhantu-anurakkhantu :

vous gardent et vous protègent à tout jamais

Sabba-buddhānubhāvena :

par la puissance et le *metta* de tous les
Bouddha qui sont apparus et dont le nombre
dépasse les grains de sable du Gange

Te tumhākam :

Puissent tous ceux qui se sont rassemblés ici
pour écouter le Noble *Dhamma*

Sadā :

en toutes occasions

Sukhī :

être libres du danger, être heureux et en paix,
mentalement et physiquement

Bhavantu : qu'il en soit ainsi

Sabba-Dhammānubhāvena :

par la puissance des dix Nobles *Dhamma* : les
quatre *magga*, les quatre *phala*, *nibbāna* et le
Noble *Dhamma*

Te tumhākam :

Puissent tous ceux qui se sont rassemblés ici
pour écouter le Noble *Dhamma*

Sadā :

en toutes occasions

Sukhī :

être libres du danger, heureux et en paix,
mentalement et physiquement

Bhavantu :

qu'il en soit ainsi

Sabba-Sanghānubhāvena :

par la puissance et le *metta* du *Sanghā* tout
entier : les quatre paires d'*ariyā* (êtres Nobles)
– ceux qui ont réalisé l'un ou l'autre des quatre
magga et des quatre *phala* - ainsi que le noble
sammuti sanghā (le *sanghā* conventionnel)

Te tumhākam :

Que tous ceux qui se sont rassemblés ici pour
écouter le Noble *Dhamma*

Sadā :

en toutes occasions

Sukhī :

soient libres du danger, heureux et en paix,
mentalement et physiquement

Bhavantu :

qu'il en soit ainsi

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

PRELIMINAIRES

L'enseignement d'aujourd'hui portera sur les bénéfices qu'amène la méditation *vipassanā*, sur la difficulté à se trouver dans les conditions voulues pour la pratiquer et sur le premier des neuf facteurs de renforcement des facultés de contrôle (*indriya*).

(a) Les bénéfices qu'amène la méditation vipassanā

Les bénéfices de la méditation *vipassanā* ne vont pas se manifester très clairement au début. Mais lorsque le méditant sera arrivé à la moitié du parcours, de même que dans les stades plus avancés, ils deviendront très évidents.

Dès que sa concentration (*samādhi*) et ses connaissances (*ñāna*) auront atteint un certain niveau, le méditant obtiendra les bénéfices suivants : un esprit clair et calme, un esprit fort et déterminé, la guérison des maladies, le renforcement de sa faculté de compréhension et enfin, le bénéfice le plus élevé, la réalisation du Noble *Dhamma*, à commencer par la fermeture des portes des quatre mondes inférieurs, les *apāya*, ce que tout méditant espère et s'efforce de réaliser.

Calme et clarté de l'esprit

La pratique de *vipassanā* va rendre l'esprit calme et clair. Pourquoi l'esprit n'est-il ni calme, ni clair ? A cause de la convoitise et du désir, autrement dit, à cause de *lobha*, l'avidité; à cause de la haine et de la colère, *dosa*; à cause de l'ignorance et de l'illusion, *moha*. Tout cela rend l'esprit agité et confus. Lorsque *vipassanā* est pratiqué, l'esprit contemple et observe d'instant en instant et connaît donc une libération momentanée (*tadanga-*

tadanga) de *lobha*. Il est impossible que l'avidité pénètre dans l'esprit du méditant s'il observe et note avec sérieux. C'est de cette façon qu'il se libère de *lobha*. Lorsque *vipassanā* est pratiqué, l'esprit du méditant est également libre de la colère; à chaque instant, il connaît une libération momentanée (*tadanga-tadanga*) de *dosa* car il est inconcevable que cet état mental pénètre dans l'esprit au moment où *vipassanā* est pratiqué. Lorsque *vipassanā* est pratiqué, l'esprit du méditant est également libre de *moha* car il est impossible d'être distrait ou confus au moment où *vipassanā* est pratiqué.

Si donc vous désirez obtenir un esprit calme, paisible et heureux, et connaître la liberté momentanée (*tadanga*) par rapport à *lobha*, *dosa* et *moha*, il faut que vous pratiquiez la méditation *vipassanā*. Mais cette clarté et ce calme de l'esprit ne deviendront très manifestes que dans les stades avancés de la pratique; au début, ce ne sera pas le cas.

Un esprit fort et stable

L'esprit va devenir fort et stable. Pourquoi l'esprit n'est-il ni fort, ni stable? Ce qui rend l'esprit faible, c'est l'avidité, *lobha*. Imaginons une personne au tempérament glouton qui entre en contact avec un objet désirable. Elle va éprouver un violent désir et perdra le contrôle d'elle-même. Le désir et l'attachement vont faire vaciller son esprit. Le corps aussi sera déstabilisé et le comportement physique déséquilibré sera clairement visible.

Imaginons maintenant quelqu'un au tempérament colérique qui entre en contact avec un objet générateur de colère. Cette personne va perdre le contrôle d'elle-même. La colère va déstabiliser son esprit qui va s'agiter et vaciller.

Les objets attirants font donc surgir un intense désir; les objets déplaisants font surgir la colère. L'esprit est chaque fois débordé et vacille. On peut dire qu'il est n'est pas fort. Si on veut acquérir un esprit fort, il faut pratiquer la méditation *vipassanā*. Lorsqu'on pratique *vipassanā*, chaque fois que l'on prend conscience et que l'on note, l'esprit est libre de *lobha*, cause pour l'agitation et la faiblesse. Chaque fois que l'on prend conscience et que l'on note, l'esprit est libre de *dosa*, cause pour l'agitation et la faiblesse. Même s'il lui arrive d'entrer en contact avec un objet, qu'il soit désirable ou indésirable, l'esprit du méditant ne s'agite pas, il n'est pas perturbé, il ne vacille pas.

L'esprit du méditant est plus fort et plus stable. C'est la méditation *vipassanā* qui l'a renforcé. Est-ce bon d'avoir un esprit faible et vulnérable ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bon). Si une personne au tempérament colérique entre en contact par quelle que porte sensorielle que ce soit, avec un objet qui ne correspond pas à ses goûts, la colère va le submerger; son esprit ne sera pas ferme. Cette personne sera amenée à faire des actes négatifs et à accumuler ainsi des *akusala*, des actions kammiquement négatives. Si vous désirez avoir un esprit fort et stable, vous devez donc pratiquer la méditation *vipassanā*.

Guérison des maladies

Lorsque vous atteindrez *udayabbaya ñāna*, le stade des apparitions et disparitions, vous pourrez constater très clairement que les maladies et les souffrances bénignes disparaissent. Vous qui êtes ici et les yogis en général en ont peut-être déjà fait l'expérience dans une certaine mesure. Lorsqu'ils sont confrontés aux douleurs et aux malaises bénins, les méditants qui observent et notent correctement renoncent volontiers aux médicaments, car ils les trouvent lents à agir. Ils se débarrassent plus rapidement des douleurs en les observant et en les

notant. Les méditants qui observent et notent correctement et à fortiori, ceux qui ont atteint *udayabbaya ñāna* n'ont donc pas besoin de médicaments pour ces malaises bénins - maux de tête, maux de nuque, crampes d'estomac. Le simple fait de les observer et de les noter les fait disparaître.

En général, les méditants qui souffrent de malaises légers - douleurs musculaires, maux de tête etc. - constatent que tout cela disparaît au moment où ils atteignent *udayabbaya ñāna*. Ces méditants ont obtenu le bénéfice qui consiste à se guérir des maladies.

Il y a également eu des cas de personnes souffrant de maladies dites incurables, qu'aucun médecin ni aucun traitement n'ont pu aider, qui se sont guéries par le simple fait d'avoir persévéré dans leur méditation et d'avoir atteint *sankhārupekkha ñāna*, la connaissance *vipassanā* résultant de l'équanimité. Il est certain que ces maladies peuvent être guéries, pourvu qu'elles n'aient pas atteint un stade terminal. Si le méditant se montre patient, qu'il persévère dans la pratique et atteint le stade de *sankhārupekkha ñāna*, il est possible qu'il s'en guérisse. Ceux qui se sont ainsi débarrassés de maladies qu'aucun médecin, même les meilleurs et qu'aucun traitement n'ont pu faire disparaître, développent une foi (*saddhā*) et une confiance inébranlables dans le *dhamma*. Cette foi inébranlable et très profonde dans le *dhamma* est une très bonne chose pour le *sāsana*. Il est parfaitement possible d'obtenir ce troisième bénéfice.

Mais si le méditant ne fournit pas un effort tout particulier, sa méditation ne lui permettra pas de se guérir de ses maladies. Les personnes gravement malades devront méditer avec beaucoup de persévérance et de patience; elles devront méditer jusqu'au moment où elles auront atteint *sankhārupekkha ñāna*. Dans la plupart des cas, la maladie disparaît à ce stade.

Développement de la faculté de compréhension.

L'intelligence s'affine. Ce bénéfice s'obtient lorsque le méditant atteint les stades relativement avancés de connaissance *vipassanā*. Certains yogis qui étaient incapables de comprendre les écritures bouddhiques sophistiquées ont constaté qu'après avoir atteint *sankhārupekkha ñāna* et être rentrés chez eux, ils pouvaient non seulement lire les écritures, mais également les comprendre, les apprécier et aller jusqu'au bout de leur lecture.

N'est-ce pas évident que l'intelligence s'affine par la pratique de *vipassanā* ? (Oui, Vénérable, c'est sûr). Les étudiants qui pratiquent *vipassanā* et qui atteignent les stades avancés de connaissance, ont également constaté qu'ils comprenaient beaucoup plus facilement les cours et réussissaient souvent leurs examens avec distinction. C'est pour cette raison qu'actuellement beaucoup de jeunes s'efforcent de pratiquer *vipassanā* lorsqu'ils ont le temps. C'est très bénéfique pour eux.

Le bénéfice ultime.

Quel que soit le but pour lequel on pratique *vipassanā*, n'est-il pas certain que l'on obtiendra des bénéfices ? (Oui, Vénérable, c'est certain). Nous avons parlé jusqu'à présent des bienfaits ordinaires. Le véritable bénéfice, le bénéfice le plus fondamental qu'amène la pratique de la méditation *vipassanā*, ne sera clairement réalisé qu'après avoir passé progressivement par toutes les étapes de connaissance *vipassanā* et avoir atteint *sotāpatti magga ñāna*, la connaissance de l'entrée dans le Chemin.

Toutes les actions négatives (*kamma*) dues à la méchanceté que le méditant a accumulées au cours de ses innombrables vies antérieures (*anamatagga samsāra*) et qui pourraient l'entraîner dans les mondes de souffrance, sont annihilées au moment où il réalise

sotāpatti magga ñāna. Cette connaissance annihile ces actions négatives. Si au cours de cette existence présente, à cause de son ignorance et de sa bêtise, le méditant a commis quelque mauvaise action susceptible de l'entraîner dans les quatre mondes inférieurs (*apāya*), elle sera effacée. *Sotāpatti magga ñāna* va l'anéantir. Ces actions négatives ne pourront plus en aucun cas provoquer une renaissance dans un monde inférieur du *samsāra*. *Sotāpatti magga ñāna* les annihile à tout jamais. Les méditants qui ont atteint ce stade ne doivent donc plus craindre la ronde des renaissances, le *samsāra*.

Lorsqu'ils mourront, ils auront la certitude qu'ils ne renaîtront pas dans les enfers; ils seront certains de ne pas reprendre naissance dans ce plan.

Lorsqu'ils mourront, ils ne seront pas harcelés par la crainte de renaître dans le plan animal, ils seront certains de ne pas reprendre naissance dans ce plan. Il n'y aura aucun doute dans leur esprit à propos d'une renaissance éventuelle sous forme de *petā*, un fantôme affamé. Ils ne reprendront pas naissance dans ce plan.

Lorsqu'ils mourront, ils ne seront pas inquiétés par le fait de reprendre éventuellement naissance sous forme d'un vilain et terrifiant démon, un *asurā*. Ils se sentiront rassurés à ce propos, sachant qu'ils ne seront pas amenés à reprendre naissance dans ces plans. Le cycle des renaissances dans le *samsāra* ne sera plus une source d'inquiétude pour eux.

Sotāpatti magga ñāna annihile également les formes les plus grossières d'avidité (*lobha*), de colère (*dosa*) et d'ignorance (*moha*) qui peuvent provoquer une renaissance dans les *apāya* : l'avidité la plus grossière qui pousse à tuer; la colère la plus grossière qui pousse à tuer; l'ignorance la plus grossière ou folie, *moha*, qui peut amener à tuer; tout cela est annihilé par *sotāpatti*

magga. Comme les formes extrêmes de *lobha*, *dosa* et *moha*, celles qui peuvent amener quelqu'un à tuer ou à transgresser les cinq préceptes moraux, ont été éradiquées, la moralité est maintenue parfaitement pure, elle est protégée. S'il n'y a pas d'écart, que les cinq préceptes moraux sont maintenus purs, est-il possible de reprendre naissance dans les mondes inférieurs ? (Non, Vénérable, c'est impossible).

L'observance des préceptes

Vous qui êtes ici et tous les *kalyāna puthujjana*, les êtres ordinaires de bonne volonté, vous observez également les cinq préceptes moraux. Mais il y a une différence dans la façon d'observer les préceptes entre le *sotāpanna* et l'être ordinaire, le *puthujjana*.

Les êtres qui ne sont pas encore des êtres nobles, les *puthujjana*, devront faire un effort pour ne pas transgresser leurs préceptes moraux. Pour éviter de tuer, ils doivent faire un effort de réflexion et se dire par exemple, que ce n'est pas digne de leur âge ou de leur éducation, qu'ils ont maintenu leur *sīla* pur depuis leur jeunesse, etc. Ils devront faire un sérieux effort de réflexion pour ne pas tuer.

Si cette personne se trouve sur le point de voler, elle devra se raisonner de la même façon : « A mon âge, ce n'est pas juste de voler les biens d'autrui. Ce n'est pas juste étant donné mon éducation » et ainsi de suite... En réfléchissant ainsi, cette personne va développer la honte et la crainte, *hiri*, *ottappa*. Et lorsque cette personne sera amenée à faire du tort aux femmes ou aux enfants d'autrui, elle devra se raisonner de la même façon : « A mon âge, ce n'est pas juste de me méconduire sexuellement. Ce n'est pas juste de me méconduire sexuellement étant donné mon éducation » et ainsi de suite... Cette personne va développer *hiri*, *ottappa* en elle. Ce n'est qu'en procédant de cette façon, en

réfléchissant ainsi que son *sīla*, sa moralité, pourra être maintenue.

Et c'est également de cette façon que ces gens doivent procéder lorsqu'ils se trouvent sur le point de mentir ou de prendre des produits toxiques (*surāmeraya*). Ce n'est qu'en réfléchissant ainsi que leur *sīla* sera protégé. Les personnes qui ne sont pas encore des êtres nobles, les *puthujjana*, devront donc faire un sérieux effort d'attention et de réflexion avant d'agir si elles désirent garder leur *sīla* intact.

Mais pour les *sotāpanna*, ce n'est pas la même chose. Leurs préceptes seront automatiquement maintenus parce que l'intention de tuer n'apparaît plus dans leur esprit; l'intention de prendre les biens d'autrui n'apparaît plus dans leur esprit; l'intention de se méconduire sexuellement n'apparaît plus dans leur esprit; l'intention de mentir n'apparaît plus dans leur esprit et l'intention de prendre des produits toxiques n'apparaît plus dans leur esprit. Ils vont s'abstenir spontanément de ces actions nuisibles. Ce ne sera donc pas difficile pour eux de maintenir leur *sīla* intact. Leur moralité étant intacte, leur est-il encore possible de renaître dans les plans inférieurs ? (Non, Vénérable, c'est impossible). Ces gens ne pourront plus reprendre naissance que dans des plans supérieurs à celui qu'ils connaissent dans cette vie présente. Et dans leur nouvelle existence, ils auront l'esprit plus noble, auront plus de biens matériels et de richesses, leur famille occupera un rang social plus élevé, ils seront plus beaux physiquement etc.

Les gens ordinaires s'efforcent également d'améliorer la qualité de leur vie. Tout le monde s'efforce d'améliorer son statut. Il y en a même qui vont jusqu'à risquer leur vie pour cela.

Mais pour ceux qui sont devenus *sotāpanna* par la pratique de *satipatthāna vipassanā*, cet effort n'est plus

nécessaire. Ils ne doivent plus lutter comme les êtres ordinaires pour améliorer la qualité de leur vie, car le *dhamma* ennoblit leur vie. Leurs existences futures seront automatiquement meilleures que leur existence actuelle : ils seront plus nobles, d'un rang social plus élevé, plus riches, plus beaux physiquement.

Il est impossible qu'un être noble comme un *sotāpanna* reprenne naissance dans un plan inférieur à celui qu'il connaît actuellement. Ses existences futures seront toujours meilleures. Tel est le bénéfice de la pratique de *vipassanā*. Et même si ces êtres nobles abandonnent la pratique pendant un certain temps parce qu'ils se plaisent dans ces existences de plus en plus agréables, ils ne pourront le faire que pendant sept vies au maximum. Au cours de la septième existence, *samvega*, l'urgence spirituelle va se manifester en eux; ils regretteront leur négligence, se remettront à la pratique de la méditation *vipassanā*, réaliseront le stade de *arahatta magga* et deviendront des *arahanta*, des personnes qui ont atteint le stade final du Chemin, où toutes les *kilesa* (impuretés) et toutes les *āsava* (purulences) auront été asséchées et détruites. Ils atteindront *nibbāna*, le bénéfice le plus élevé et le plus noble de la méditation *vipassanā*.

Les personnes qui sont entrées dans le courant, qui sont donc des *sotāpanna*, connaîtront des existences paisibles et heureuses tout au long de leur séjour dans le *samsāra* (*bhava samsāra*). Mais il ne s'agira pas tellement d'un bonheur mondain (*lokiya*), un bonheur qui leur viendrait des plaisirs sensoriels (*kāma-guna*). Elles ne prendront pas particulièrement plaisir à regarder des objets agréables, à écouter des sons harmonieux; elles ne rechercheront pas les parfums, les saveurs ou les sensations tactiles agréables. Elles ne seront pas très attachées à leur belle maison, ni à leur belle voiture, ni à leur vie de famille heureuse. Ce n'est pas dans les

plaisirs mondains liés aux cinq sens (*lokiya kāma-guna*) que ces êtres trouveront leur bonheur.

Qu'est-ce qui va les rendre heureux ? C'est surtout la pratique de *dāna*. Ils pratiqueront la générosité. Ils dépenseront leur argent en dons. Ces personnes vont également trouver leur bonheur dans la pratique de la moralité; observer les préceptes va les rendre heureuses. Elles seront également heureuses de pratiquer les formes particulières de *sīla* comme par exemple *uposatha sīla*, les huit préceptes. Elles seront heureuses de pratiquer *samatha*, la méditation de la tranquillité; elles pratiqueront ce type de méditation, atteindront les états extatiques, les *jhāna* et s'en trouveront parfaitement heureuses. Elles aimeront pratiquer *veyyāvacca*, le service rendu aux centres de méditation, aux pagodes et aux monastères.

Se sentant parfaitement heureuses, il se peut qu'elles oublient de pratiquer la méditation *vipassanā*. Mais pendant combien d'existences est-il possible d'oublier ? (Pendant sept existences, Vénérable). Oui, pendant sept existences au maximum et, au cours de la septième et dernière existence, elles seront pleines de remords, elles pratiqueront la méditation *vipassanā*, réaliseront *arahatta magga*, deviendront des *arahanta*. Elles seront libres des impuretés (*kilesā*) et des purulences (*āsava*), et atteindront *nibbāna*.

N'ayant d'intérêt que pour *sīla*, la moralité, pour *dāna*, la générosité et pour *samatha*, la concentration, est-il possible que de telles personnes reprennent naissance dans des plans inférieurs, dans les *apāya* ? (Non, c'est impossible, Vénérable). Non, c'est impossible. C'est cela qui constitue le bénéfice ultime de la pratique de *vipassanā* : l'impossibilité de renaissance dans les plans inférieurs. Et bien sûr, ces êtres obtiendront également les sept bénéfiques de la pratique de *satipatthāna vipassanā* annoncés par le Bouddha.

Vous qui êtes ici, si vous pratiquez *vipassanā*, ne pourrez-vous pas, vous aussi, obtenir le bénéfice suprême, celui auquel vous aspirez ? (Oui, nous pourrons l'obtenir, Vénérable). Si vous pratiquez *vipassanā*, vous l'obtiendrez. C'est précisément cela qui constitue le véritable bénéfice de la pratique de *vipassanā*.

(b) De la difficulté à se trouver dans les circonstances voulues pour pratiquer la méditation vipassanā.

Le plan humain est le seul qui permette la pratique de *satipatthāna vipassanā*. C'est dans ce plan que vous vous trouvez actuellement.

Les apāya

Il est impossible de pratiquer cette méditation dans les quatre mondes inférieurs, les *apāya*: les enfers, le monde animal, le monde des *petā*, les esprits affamés et le monde des *asurā*, les démons. Dans ces plans, l'énergie nécessaire pour pratiquer *vipassanā* fera défaut. Le désir même de pratiquer sera manquant. Ces existences sont les plus pénibles qui soient. Elles sont pleines de *dukkha*; les êtres qui s'y trouvent sont submergés par *anittha-ārammana* (objets et visions désagréables). Il est impossible de pratiquer *vipassanā*, il n'y a pas d'énergie pour cela. Ces états sont appelés *apāya* : *apa+aya*. *Aya* veut dire «actions positives» (*kusala*); *apa* veut dire «vide de». Dans ces états, il est impossible de produire des *kusala*, et donc de pratiquer la méditation.

« *Cattāro apāya sakageha sadisā* »

Cattāro apāya = les quatre existences inférieures

Sakageha sadisā = demeures permanentes des *puthujjana*

Les quatre plans d'existences inférieurs (*apāya*) sont les états que connaissent habituellement les *puthujjana*. Cela veut dire que les *puthujjana* passent la plus grande partie de leurs existences dans les quatre *apāya* où ils n'ont aucune chance de pouvoir pratiquer. Quant aux plans célestes et humain, ils ne sont pas éternels, on ne fait qu'y passer; de plus, ce n'est que dans le plan humain qu'il est possible de pratiquer.

Le plan céleste

Si nous nous trouvons dans le plan céleste, nous ne pourrions pas non plus pratiquer *vipassanā*. Il est impossible de pratiquer dans ce plan. Pourquoi ? Parce que nous serons submergés par *ittha-ārammana* (les objets et visions agréables) et par *sukha* (bonheur). Vous savez probablement que dans le plan céleste il ne faut pas passer neuf longs mois dans la matrice maternelle pour prendre naissance. Dans ces mondes célestes, la naissance est instantanée. Elle est comparable à un objet qui tomberait du ciel. Ce sont des existences apparitionnelles, *upapatti bhāva*. S'il s'agit d'un *deva* masculin, sa naissance est instantanée et il apparaît sous la forme d'un jeune homme de vingt ans muni de ses accessoires de *deva*. S'il s'agit d'un *deva* féminin, elle va se manifester sous la forme d'une jeune fille de seize ans également munie de ses accessoires de *deva*. Ces êtres apparaissent instantanément, sans aucune souffrance. Ils ne connaîtront pas les désagréments d'un climat extrême comme c'est le cas dans le plan humain. Les températures seront toujours agréables. Il leur suffira de diriger leurs pensées vers la nourriture et les vêtements qu'ils désirent pour que ceux-ci apparaissent spontanément devant eux. S'ils souhaitent se rendre dans un endroit quelconque, ils n'auront qu'à orienter leur esprit vers cet endroit. Disposant de l'oreille (*dibba-sota*) et de l'œil divins (*dibba-cakkhu*), il leur suffira d'incliner leur esprit vers les sons et les visions, même

très éloignés, pour les entendre et les voir. Leur existence sera réellement très agréable.

Ces gens ne verront pas de choses désagréables (*anittha-āramanna*): ni maladie, ni vieillesse, ni mort; les êtres célestes ne vieillissant pas, ils ne devront jamais s'aider d'une canne pour marcher. Dans ces plans, personne n'a le dos courbé, personne n'est dur d'oreille, personne n'a de cheveux blancs. Les êtres célestes n'étant pas malades, il n'y a pas d'hospitalisation. Il n'y a pas de service funéraire, car pas de cadavre à incinérer. Lorsqu'ils meurent, les *deva* disparaissent exactement comme la flamme d'une bougie qui s'éteint. Le spectacle répugnant de la mort n'est donc pas à craindre. Ces êtres célestes mèneront une existence paradisiaque. Le moindre contact, la moindre sensation sera agréable. Ils ne connaîtront jamais de situation malheureuse comme la vieillesse, la maladie ou la mort. Ils n'éprouveront ni remords, ni urgence religieuse (*samvega ñāna*). Ils passeront leur temps à jouir de la vie. Par quoi sont-ils submergés ? (Par *ittha-āramanna*, les objets agréables, Vénérable). Ils oublient tout le reste parce qu'ils se sentent heureux et comblés. Tant qu'ils renaîtront dans ces plans, ils seront dans l'impossibilité de pratiquer la méditation *vipassanā*.

Le plan humain

Quel est le seul plan qui permette la pratique de *vipassanā* ? (Le plan humain, Vénérable). Ce n'est que dans le plan humain que la méditation *vipassanā* peut être pratiquée; c'est le plan dans lequel vous vous trouvez actuellement. Mais suffit-il d'être né dans le plan humain pour pouvoir pratiquer *vipassanā* ? Non. Nous verrons que dans la plupart de ces existences humaines, ce n'est pas possible.

Si vous avez la possibilité de pratiquer *vipassanā*, vous qui êtes ici, c'est parce que vous vous trouvez dans le

plan humain, parce que vous êtes vivant et en bonne santé; parce que l'époque actuelle permet l'épanouissement du Noble *Dhamma* et de *satipatthāna-vipassanā*, la vision pénétrante. Parce que vous êtes entrés en contact avec les enseignements du Bouddha (*buddha sāsana*). Ces conditions sont-elles faciles à réunir ? (Non, Vénérable, elles ne sont pas faciles à réunir). C'est rare, extrêmement rare qu'elles le soient. Il n'est possible de pratiquer la méditation *vipassanā* ni dans les quatre plans inférieurs, ni dans les plans divins. Ce n'est possible que pour les humains mais dans un nombre très limité de cas. Le plus souvent, c'est impossible.

Vous qui êtes ici, vous êtes en mesure de pratiquer la méditation *vipassanā* parce que les circonstances ont voulu que vos *pāramitā*, les qualités morales que vous avez accumulées au cours de vos existences précédentes, portent leurs fruits actuellement. Il faut être né dans le plan humain, être en vie, se trouver à une époque où le Noble *Dhamma* est florissant et avoir accès aux enseignements du Bouddha. C'est très difficile, extrêmement difficile. Vous vous trouvez actuellement dans les circonstances voulues pour pratiquer la méditation *vipassanā*. Vous devriez donc vous en réjouir. Vous ne pouvez donc pas vous permettre de méditer superficiellement; vous devez le faire respectueusement comme le demande le Bouddha.

« *Na yidam sithila mārabbha, na yidam appenathāmasā. Nibbānam adhigantabbam, sabbadukhappamocanam* »

Vous qui êtes ici, vous pratiquez la méditation *satipatthāna vipassanā* parce que vous voulez atteindre *nibbāna* qui est libre de toute souffrance. La tâche n'est donc pas facile. Le résultat que vous êtes en droit d'espérer, c'est la délivrance de toute forme de souffrance, non pas une délivrance temporaire mais une

délivrance définitive. Cette délivrance définitive de la souffrance, c'est *nibbāna*. Si vous pratiquez la méditation dans le but d'atteindre le noble *nibbāna*, la délivrance de toute souffrance, vous devez le faire très sérieusement.

Dans le cas d'activités mondaines, il est possible d'atteindre certains résultats sans pour autant y consacrer le meilleur de son énergie physique et mentale, sans faire un effort particulièrement intense. Est-ce possible en méditation ? Non, ce n'est pas possible. Le Bouddha a précisé que si on veut atteindre l'état de *nibbāna* et se libérer de toute forme de souffrance, il faudra consacrer le meilleur de son énergie physique et mentale à la pratique. Ne devez-vous pas fournir un gros effort ? (Oui, Vénérable).

Le bonheur que nous recherchons, le bonheur de *nibbāna*, n'est pas un bonheur ordinaire. C'est le bonheur permanent, éternel, celui qui va nous délivrer à tout jamais de la souffrance. Si notre effort est médiocre, nous n'atteindrons pas le but. Il faudra donc méditer sans aucun attachement ni pour le corps ni pour la vie, expression que les commentateurs ont souvent expliquée et qu'ils ont directement puisée dans l'enseignement du Bouddha.

(c) Les Cinq Indriya (Facultés de contrôle)

L'enseignement qui portait sur la difficulté à se trouver dans les circonstances voulues pour pratiquer *vipassanā* est suffisamment complet. Je vais vous parler maintenant du premier facteur de renforcement des *indriya*.

Les neuf facteurs de renforcement des *indriya* ont été expliqués par les commentateurs.

« *Navāhākārehi indriyāni tikkhāni bhavanti* »

Lorsque les neuf causes ou facteurs sont présents, les cinq *indriya* se renforcent. Les commentateurs ont expliqué que si l'on veut renforcer les *indriya* et progresser dans la méditation, il faudra cultiver les neuf causes et les introduire dans la pratique. Afin de permettre à l'auditoire et aux générations futures de comprendre facilement de quoi il s'agit, notre bienfaiteur feu le Vénérable Mahāsi Sayādaw a composé la maxime suivante:

Maxime : Pour renforcer les *indriya* au nombre de cinq, il existe des facteurs au nombre de neuf.

Il y a donc cinq facultés de contrôle et neuf facteurs qui vont les renforcer. Les cinq *indriya* sont automatiquement présentes pendant la méditation au moment précis où l'on note. Ce sont les cinq composantes de la pratique. Elles devront être développées et maintenues en équilibre pour que ceux qui n'ont pas encore obtenu de résultats dans leur pratique, en obtiennent, pour que ceux qui ont déjà obtenu certains résultats, progressent encore et pour que ceux qui sont mûrs pour les résultats remarquables et l'atteinte du noble but, y arrivent. Voilà pourquoi vous devez renforcer vos facultés de contrôle et apprendre à les maintenir en équilibre.

Les cinq facultés de contrôle ou *indriya* sont :

1. *saddhindriya*, la forte faculté de foi,
2. *viriyindriya*, la forte faculté d'effort,
3. *satindriya*, la forte faculté d'attention,
4. *samādhindriya*, la forte faculté de concentration,
5. *paññindriya*, la forte faculté de sagesse.

Ces cinq facultés sont interdépendantes.

1. La faculté de confiance, *saddhindriya*

La forte confiance, *saddhindriya*, est la plus fondamentale des facultés. Ce mot se compose de deux parties : *saddhā* et *indriya*. *Saddhā* veut dire « foi » et *indriya* veut dire « puissant ». Il est indispensable de disposer de *saddhindriya*, la foi forte et puissante.

Les sayādaws érudits du Myanmar ont donné deux interprétations au mot *saddhā* : « croyance » ou « foi » et « esprit clair et calme ». Au Myanmar, le mot *saddhā* a donc deux significations: « croyance » ou « foi » d'une part ; « esprit clair et calme » d'autre part. La plupart d'entre vous ont souvent entendu cet enseignement. En quoi avons-nous foi ? Nous avons foi ou confiance dans le Bouddha, dans le *dhamma*, dans le *sangha*, dans la loi du *kamma* et ses effets. *Saddhā*, c'est croire à ces cinq choses.

Pourquoi l'esprit est-il clair et calme ? Parce que nous avons foi et confiance. Nous avons foi dans le Bouddha : au moment où nous prenons refuge en lui, où nous lui rendons hommage, notre esprit devient calme et clair. Nous croyons que cet être que nous vénérons est le Bouddha qui détient *arahatta magga ñāna*. *Arahatta magga ñāna* est la connaissance qui éradique complètement les *kilesā* (impuretés) et les corruptions mentales que sont *lobha*, l'avidité, *dosa*, la colère et *moha*, l'ignorance.

Vous qui êtes ici, tenez-vous pour vrai qu'il n'y a plus aucune pensée ni corruption mentale telles que l'avidité, la colère ou l'ignorance dans le *santāna* (continuité de conscience) du Bouddha ? (Oui, nous le croyons, Vénérable). Cette croyance, cette foi, c'est *saddhā*.

Nous croyons également que le Bouddha possède *sabbannuta ñāna*, le *ñāna* (connaissance) de tout ce qui doit être connu : la connaissance mondaine (*loka*) et la

connaissance du *dhamma*; qu'il les a acquises par sa propre sagesse intuitive, sans l'aide d'aucun professeur. Vous qui êtes ici, tenez-vous cela pour vrai ? (Oui, Vénérable, nous le croyons). Cette croyance, cette foi, c'est *saddhā*.

Croire que le Bouddha a atteint l'étape ultime du chemin, l'étape la plus élevée, *arahatta magga ñāna* et croire en son omniscience revient en fait à croire à l'ensemble de ces neuf qualités et à toutes celles qu'il détient, innombrables et infinies. Cette foi va rendre votre esprit clair et lucide. N'avez-vous pas l'impression que votre esprit se clarifie lorsque vous offrez des fleurs, de l'eau ou des bougies au Bouddha ? Lorsque vous prenez refuge en lui ? (Oui, Vénérable). Votre esprit devient clair et lucide parce que vous vous sentez confiants.

Nous avons également confiance dans le *dhamma* : nous prenons refuge dans le *dhamma*, nous le chantons, nous pratiquons la méditation. Tout cela va rendre l'esprit clair et lucide. Votre esprit ne devient-il pas calme et clair lorsque vous chantez le *dhamma* ? (Oui, Vénérable, il le devient). C'est la foi, la confiance qui rend l'esprit clair et lucide.

Nous lisons les écritures bouddhiques et notre esprit se calme; il est calme parce que nous avons foi et surtout parce que nous pratiquons la méditation *vipassanā* et atteignons les stades avancés de connaissance. Le calme et la clarté seront alors encore plus manifestes. Ce ne sera pas évident au début de la pratique. Au stade de *nāma-rūpa pariccheda ñāna*, la connaissance qui permet de faire la différence entre *nāma* et *rūpa*, l'esprit et la matière, vous devrez encore vous efforcer de contrôler votre esprit qui est distrait. Vous devrez également fournir un effort pour maîtriser votre corps. Vous devrez rester immobiles, le dos bien droit. Il n'est donc pas possible qu'à ce stade l'esprit soit clair car vous devez

fournir un effort pour contrôler et votre corps et votre esprit.

Au deuxième stade de *paccaya pariggaha ñāna*, la connaissance des causes et des effets, vous devrez encore vous efforcer de contrôler votre esprit pour qu'il ne vagabonde pas et votre corps pour qu'il reste immobile et bien droit. A ce stade, l'esprit n'est donc pas encore très clair.

Au troisième stade de *sammasana ñāna*, la connaissance des trois caractéristiques de l'existence, l'esprit ne sera pas calme. En plus de la confusion, il y aura de la dépression et de l'inquiétude. A ce stade vous pourrez facilement constater par vous-mêmes que votre esprit n'est pas clair. Vous qui êtes ici, de même que les yogis expérimentés se seront souvent entendus dire que *sammasana ñāna* n'est pas un bon stade. Lorsque vous atteignez le stade de connaissance des trois caractéristiques de l'existence, les douleurs, les malaises, les sensations de vertige, les démangeaisons, les nausées, le déséquilibre du corps vous feront souffrir. Il y aura non seulement confusion mais également désarroi : vous serez énervés, malheureux, déprimés, peu enclins à pratiquer. Il se peut même que vous ayez envie de quitter le centre de méditation et de rentrer chez vous. Le maître de méditation devra vous encourager et vous dire que tout cela est normal à ce stade, que lorsque vous atteindrez le stade suivant, *udayabbaya ñāna*, la connaissance de l'apparition et de la disparition de tous les phénomènes, vous pourrez expérimenter la paix et la joie *vipassanā*. Le méditant se sent parfois rassuré par ces encouragements mais ce n'est pas toujours le cas. Il peut parfois devenir irritable et malheureux. A l'entretien, lorsqu'il est question de toute cette souffrance, c'est bien souvent la même remarque que les méditants formulent : "Même si vous, Sayādaw, vous me dites que ma méditation a progressé, moi je me sens mourir".

A ce stade donc, le calme et la lucidité de l'esprit ne sont pas évidents. S'il poursuit sa pratique avec sérieux, courage et constance, en suivant les instructions du professeur, le méditant va atteindre le stade de *udayabbaya ñāna*, la connaissance de l'apparition et de la disparition de tous les phénomènes. Son corps et son esprit seront devenus légers (*kāya lahutā, citta lahutā*); souples (*kāya mudutā, citta mudutā*); malléables (*kāya kammanatā, citta kammanatā*) et parfaitement maîtrisés (*kāya pāguññatā, citta pāguññatā*). La méditation sera devenue automatique : la prise de conscience suivra spontanément l'objet. Le yogi expérimentera également *kāya sukha*, le bonheur physique et *cetasika sukha*, le bonheur mental. *Vipassanā pīti*, la joie *vipassanā* et *sukha* vont se manifester, entraînant un grand calme physique et mental. Il y a cinq sortes de *pīti* qui sont alors susceptibles de se manifester, entraînant calme et tranquillité dans le corps et dans l'esprit. A ce stade, la clarté d'esprit devient très manifeste.

« *Sunagaram pavithassa, santacittassa bikkhuno,
Amānusīrati hoti, sammā dhammam vipassato* »

Le yogi qui a atteint *udayabbaya ñāna* et qui voit les apparitions et disparitions des phénomènes, se rend dans un monastère isolé pour méditer sur la nature transitoire des phénomènes physiques et mentaux. Ce yogi connaîtra *vipassanā pīti* (la joie) et *sukha* (le bonheur). Cette joie et ce bonheur, qui amènent calme et clarté dans l'esprit, ne sont pas à comparer avec le bonheur que connaissent les êtres ordinaires ni même les êtres célestes. Ce sont les paroles du Bouddha.

Si le méditant a atteint le calme et la clarté d'esprit, c'est parce que la confiance qu'il a dans le *dhamma* lui a donné le courage de fournir un gros effort dans sa méditation. Son esprit n'est-il pas devenu clair et calme ? (Oui Vénérable). Le yogi a obtenu un calme et une clarté d'esprit inconnus des êtres ordinaires et même des êtres

célestes. Il est donc certain que le fait de pratiquer avec foi et confiance amène le calme et la clarté dans l'esprit. Lorsqu'on prend refuge dans le *sangha* et qu'on lui rend hommage parce qu'on a foi en lui, l'esprit devient clair et calme. Ce *sangha* dans lequel vous prenez refuge aujourd'hui, est l'héritier du noble *sangha*, l'*ariyā sangha*, la communauté des moines contemporains du Bouddha. C'est le *sangha* qui pratique le noble chemin, qui pratique les vertus, qui s'efforce d'atteindre *nibbāna*. Ces êtres agissent par compassion, s'efforçant de devenir pour l'humanité un champ de mérites insurpassable. Si vous croyez que telles sont les vertus du *sangha*, si vous prenez refuge en lui, votre esprit ne va-t-il pas se calmer et se clarifier ? (Oui, Vénérable, il va se calmer).

Votre esprit n'est-il pas clair et calme lorsque vous faites des offrandes au *sangha* ? (Oui, Vénérable, l'esprit devient clair et calme). Pourquoi ? Parce que vous avez confiance, vous avez la foi. Sans confiance, on ne se sent ni calme, ni clair. Lorsque quelqu'un dont on se méfie se présente chez soi ou au bureau, on est troublé. On a peur d'avoir des ennuis. Il n'est pas possible, dans ces conditions, d'avoir l'esprit clair. Si on n'a pas confiance, on ne se sent pas calme.

Vous croyez également à la loi du *kamma*. Lorsque vous faites des *kusala kamma* (actes positifs), votre esprit est clair et calme. *Kusala kamma* ne peut être ni vu ni touché, mais ses effets restent présents dans votre *santāna* (continuité de conscience); *kusala kamma* contient en lui-même la potentialité de produire ses effets jusqu'au moment où l'on atteint *nibbanā*. En êtes-vous convaincus ? (Oui, Vénérable, nous en sommes convaincus).

Cette conviction, c'est *saddhā*. Les *kusala kamma* (actions positives) deviennent toujours des *nāma dhamma* (phénomènes mentaux) : les offrandes (*dāna*) que vous faites aux moines, comme les robes, les abris,

la nourriture, les médicaments ou l'argent, ne sont, au départ, que des objets matériels, ils peuvent être vus et manipulés. En tant qu'objets de nature matérielle, ils peuvent être détruits par l'inondation, par le feu, par les gouvernants malhonnêtes, par les voleurs ou par les mauvais héritiers.

Même si, en les offrant, vous les abandonnez, ces biens matériels restent dans votre *santāna* sous forme de *kusala cetana kamma* (résultat d'un acte positif); *kusala cetana kamma* est un *arūpa dhātu* (élément immatériel), ce n'est plus un *rūpa dhātu* (élément matériel). Que deviennent les *rūpa dhamma* ? (Des *nāma dhamma*, Vénérable). Les objets matériels sont devenus *nāma dhamma*, des phénomènes mentaux qui ne peuvent être ni vus ni touchés. Vous qui êtes ici, vous croyez que ce *kusala kamma* que vous avez produit et qui ne peut être ni touché ni manipulé, reste en votre possession dans votre *santāna* (continuité de conscience). En êtes-vous convaincus ? (Oui, Vénérable, nous en sommes convaincus). Cette conviction, cette croyance, c'est *saddhā*.

Vous êtes sûrs que les effets des *kusala kamma* que vous avez produits et qui n'ont pas encore porté leurs fruits, resteront en votre possession jusqu'au moment où vous aurez atteint *nibbāna*. Ne pensez-vous pas que votre esprit sera clair et calme lorsque vous ferez une bonne action ? (Oui, Vénérable, l'esprit sera calme). Si l'esprit est clair et calme, c'est parce que vous avez la foi.

Le simple fait de réfléchir aux effets de *kusala kamma* rend l'esprit clair et paisible : si vous êtes persuadés que les effets de *kusala kamma* se manifesteront un jour, que ce soit dans cette existence-ci ou dans une existence future, et cela tant que vous n'aurez pas atteint *nibbanā*, votre esprit sera calme et clair chaque fois que vous y penserez. C'est parce que vous croyez, que vous êtes calme. Il est donc fondamental de croire à tout cela. Des

cinq *indriya*, *saddhā*, la confiance est la base; c'est le meilleur fondement pour la pratique.

2. Viriyindriya, la faculté d'effort

Inspiré par *saddhindriya*, le méditant aura le courage de fournir un effort puissant, c'est *viriya*. Si *saddhindriya* est forte, *viriyindriya*, l'effort, le sera également. Il est très important de garder confiance tout au long du trajet *vipassanā*. Vous qui êtes ici, vous croyez fermement que lorsque la pratique aura atteint sa maturité, ce *dhamma* que vous développez peut fermer définitivement les portes des *apāya* (mondes de souffrance) et ouvrir celles de *nibbanā*. Vous le croyez vraiment.

Lorsque vos annotations auront atteint un niveau parfait et que vous noterez sans interruption tous les mouvements comme par exemple « soulèvement, abaissement, assis, toucher, lever, avancer, presser, se pencher, s'étirer, prendre, tenir » etc, il deviendra possible pour vous de fermer définitivement les portes des mondes de souffrance, de réaliser *nibbanā*, de devenir un *sotāpanna*. Vous y croyez et cette croyance, c'est *saddhā*. Cette foi dans le *dhamma* est fondamentale. Si vous croyez fermement qu'il est possible de fermer définitivement les portes des mondes inférieurs et d'ouvrir celles de *nibbanā*, *viriya*, l'effort va se renforcer. Soutenus par cette foi, n'aurez-vous pas la motivation pour méditer sans vous reposer et sans vous assoupir ? (Oui, Vénérable, c'est certain). Le méditant sérieux, qui croit en la possibilité de fermer définitivement les portes des mondes inférieurs et d'ouvrir celles de *nibbanā*, trouvera l'énergie pour méditer sans prendre de repos.

Mais si vous pratiquez superficiellement, sans vraiment y croire, si vous méditez simplement par identification aux autres, votre effort sera faible et probablement insuffisant. Si vous méditez avec *saddhā*, que vous êtes

convaincus qu'il est possible de fermer les portes des *apāya*, les mondes inférieurs, que *nibbanā* peut être expérimenté dans cette vie-même, vous aurez la force de noter de façon ininterrompue, sans vous reposer, vous serez capables d'un effort soutenu. *Viriya* va progressivement se renforcer et devenir puissante par le simple fait d'observer et noter.

3. *Satindriya (la faculté d'attention)*

Plus *virīya* se renforce, plus vous fournissez d'effort; vous méditez sans prendre de repos et la faculté d'attention, *satindriya* se développe. Lorsque l'effort (*virīya*) devient puissant, l'attention le devient également : le méditant est capable d'observer et de noter tous les objets qui se manifestent à chaque instant, c'est ce que l'on appelle *sati*, l'attention. Pour que *sati*, l'attention, puisse observer et noter de façon précise, il faut que *virīya* soit forte.

4. *Samādhindriya (la faculté de concentration)*

Si *satindriya*, la faculté d'attention, se renforce et devient puissante, elle fait naître *samādhindriya*, le calme et la concentration de l'esprit. La forte attention conditionne la forte concentration. Lorsque l'observation des différents objets devient précise, l'esprit qui note est capable de se maintenir sur le processus du début à la fin. C'est *khanika samādhi*, la concentration momentanée.

5. *Paññindriya (la faculté de sagesse)*

Plus *samādhindriya* s'approfondit, plus la faculté de sagesse, *paññindriya*, se renforce faisant surgir les connaissances *vipassanā*. *Vipassanā ñāna* ne peut en effet surgir que si *samādhi*, la concentration est fermement établie. Vous devez être bien conscients de cela. Lorsque vous commencez à méditer, il faudra dans un premier temps, installer *samādhi*, la concentration. Si

vous méditez dans le but de développer *vipassanā ñāna* sans avoir installé au préalable *samādhi*, les progrès seront lents à se manifester. Lorsque vous pratiquez *vipassanā*, si au lieu de noter, vous réfléchissez et vous vous dites par exemple: « Ceci est un *rūpa dhamma*, ceci est un *nāma dhamma*, votre expérience du *dhamma* sera-t-elle lente ou rapide ? (Lente, Vénérable).

Oui, elle sera lente à se manifester. Il faut donc faire très attention à cela. Lorsqu'on pratique la méditation, il faut d'abord établir la concentration, *samādhi*. Lorsqu'elle sera solidement installée, la sagesse, *vipassanā ñāna* va automatiquement se manifester. Il est donc très important au début, de construire *samādhi*.

Saddhindriya est le fondement. Si *saddhindriya* est forte, *viriyindriya* le devient également. Lorsque le méditant a confiance, il est capable de fournir un effort diligent et ardent, ce qui va renforcer sa faculté d'effort, *viriyindriya*. Si *viriyindriya* est développée, *satindriya*, la faculté d'attention devient pénétrante et continue. Plus *satindriya* est puissante, plus *samādhindriya*, la faculté de concentration se renforce. Lorsque la concentration ou calme de l'esprit devient profonde, *paññindriya*, la sagesse apparaît et *vipassanā ñāna* se manifeste. Lorsque *vipassanā ñāna* arrivera à son point culminant, le méditant va obtenir ce qu'il a espéré : le Noble *Dhamma*, à commencer par la fermeture définitive des portes des mondes de souffrance.

Les explications à propos des cinq facultés de contrôle sont suffisamment complètes

PREMIER FACTEUR DE RENFORCEMENT DES *INDRIYA* - LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Je vais vous expliquer maintenant en quoi consiste le premier des neuf facteurs de renforcement des *indriya* ou facultés de contrôle.

Diriger l'attention vers la cessation

« *Uppannuppānānam sankhārānam khayameva passati* »

On peut dire de façon très résumée, que dans le *santāna* de cet auditoire, il n'y a qu'un continuum de phénomènes physiques et mentaux apparaissant et disparaissant à très grande vitesse. Il n'y a en vous que *nāma dhamma* et *rūpa dhamma*, rien d'autre. Une des causes pour le renforcement des facultés de contrôle et donc de progrès dans le *dhamma* consiste à diriger son attention pendant la méditation vers la cessation de ces phénomènes.

Répétons, s'il vous plaît, la maxime suivante :

Maxime : De *namā* et de *rūpa*, notons les disparitions.

Lorsqu'on demande de diriger l'attention vers la disparition extrêmement rapide de *nāma* et de *rūpa* qui se manifeste à chaque instant en soi, il ne s'agit pas de noter de façon abstraite en imaginant ou en visualisant la cessation sans l'avoir vraiment expérimentée. Ce n'est pas la façon correcte de procéder; cela n'aura pour effet que de retarder vos progrès. Vous devez noter comme vous avez l'habitude de le faire: « soulèvement, abaissement, assis, toucher, lever, avancer, abaisser le pied etc. » et en même temps, vous dirigez votre attention vers la disparition de ces phénomènes : vous observez et notez que le « soulèvement » disparaît juste

après son apparition; vous notez ensuite « abaissement »; est-ce le prolongement du mouvement précédent ou est-ce un nouveau phénomène ? (C'est un nouveau phénomène, Vénérable). Vous notez de nouveau « soulèvement »; est-ce le prolongement du mouvement précédent ou est-ce un nouveau phénomène ? (C'est un nouveau phénomène, Vénérable). Oui, c'est chaque fois un nouveau phénomène, séparé du précédent. Vous notez ensuite « abaissement », et dirigez votre attention vers le fait que ce phénomène disparaît juste après avoir été observé et noté. C'est de cette façon que l'on « dirige l'esprit vers l'aspect cessation des phénomènes ».

Si vous prenez l'habitude de diriger votre esprit vers la cessation des phénomènes au moment où vous pratiquez, votre concentration va devenir très forte. Il y a une différence entre une méditation ordinaire et une méditation qui s'accompagne de cet effort particulier. Vous devez en effet maintenir votre esprit sur cet unique objet de façon très pénétrante et pendant un certain temps de façon à accumuler suffisamment de concentration; petit à petit, *samādhi* (concentration) et *ñāna* (connaissance) se renforcent et s'approfondissent au point de rendre possible la vision directe de la dissolution.

En réalité, le méditant ne peut réaliser la dissolution des phénomènes qu'à *bhanga ñāna*, le stade de la dissolution. Mais le fait de diriger fréquemment l'esprit vers la cessation des phénomènes aura pour effet d'équilibrer les cinq facultés et de les renforcer au point de rendre possible la réalisation de la dissolution avant d'avoir atteint le stade de *bhanga ñāna*. Certains yogis y arrivent dès le stade de *sammasana ñāna* même si ce n'est pas encore très clair. A l'entretien, ils expliquent qu'au moment où ils observent le soulèvement de l'abdomen, ils ont l'impression d'abandonner le mouvement à la fin; ils voient que ce mouvement de

soulèvement ne se fond pas dans le mouvement d'abaissement; que le mouvement d'abaissement ne se fond pas non plus dans le mouvement de soulèvement suivant. Certains yogis voient un petit temps d'arrêt entre ces deux processus, entre la disparition et l'apparition du phénomène suivant. Ils demandent parfois si cet arrêt se produit vraiment. Mais en fait il est inutile de poser cette question puisqu'ils ont vu de leurs propres yeux.

Lorsque la concentration (*samādhi*) et la vision pénétrante (*ñāna*) atteignent un niveau relativement profond, le méditant est en mesure de voir qu'il n'y a pas de continuité entre le soulèvement et l'abaissement. Il est capable de sentir l'espace entre ces deux processus. Le mouvement de soulèvement est interrompu, il ne se fond pas dans le mouvement d'abaissement. Le mouvement d'abaissement est interrompu, il ne se fond pas dans le mouvement de soulèvement suivant. Le méditant est capable de voir l'espace. Il peut voir que le mouvement de soulèvement semble interrompu lorsqu'il arrive à sa fin, qu'il n'est pas immédiatement suivi par le mouvement d'abaissement. Il voit qu'à sa fin, le mouvement d'abaissement semble également interrompu, qu'il ne se prolonge pas par le mouvement de soulèvement. Mais cette réalisation est assez floue étant donné que *ñāna* n'est pas encore mûre.

Lorsqu'il pratique la marche et qu'il note « lever, avancer, abaisser », le méditant peut également constater que le mouvement d'élévation du pied ne se fond pas dans le mouvement d'avancement du pied. Ce mouvement d'élévation reste à l'arrière comme une ombre. De même, le mouvement d'avancement du pied ne se fond pas dans le mouvement d'abaissement. Il reste à l'arrière comme une ombre. Le mouvement d'abaissement du pied ne se fond pas non plus dans le mouvement d'élévation suivant. Le méditant explique que tous ces mouvements se retrouvent chaque fois

derrière lui comme une ombre. En réalité, il commence à entrevoir la cessation même s'il n'est pas encore en mesure de la percevoir de façon continue. Ce ne sera possible que lorsque ses cinq facultés seront devenues puissantes et qu'elles se seront mises en équilibre. Pendant les intervalles où il ne perçoit pas la cessation, ce méditant doit continuer à noter de la façon habituelle.

Comme il ne perçoit pas clairement les cessations et que de plus il ne les voit pas toutes, le yogi pourrait penser que les phénomènes ne s'arrêtent pas vraiment, que tout cela est le fruit de son imagination et il se laisse reprendre par l'illusion de continuité. Ce n'est pas la bonne attitude. Il doit se dire qu'il a commencé à voir la cessation même si cette réalisation est modeste; il doit continuer à diriger son attention vers la cessation des phénomènes dans le but de la percevoir plus clairement.

Expérimenter la cessation

A force d'observer et de noter ainsi, *samādhi* (concentration) et *ñāna* (vision pénétrante) deviennent fortes et pénétrantes et le méditant va bientôt atteindre *bhanga ñāna*, le stade de la dissolution; il assistera alors au spectacle de la dissolution, comme s'il le voyait de ses propres yeux. Lorsqu'il observera et notera «soulèvement», il verra ce mouvement de soulèvement disparaître furtivement. Lorsqu'il observera et notera «abaissement», il sera en mesure de percevoir la disparition furtive de ce mouvement.

Au moment où il réalise le stade de connaissance appelé *bhanga ñāna*, le yogi détient ce que l'on appelle *balavant vipassanā*, un *vipassanā* fort et puissant. Les formes extérieures auront disparu. La forme extérieure de l'abdomen sera devenue floue. Seuls les mouvements seront clairs et distincts; le yogi ne voit que la nature des phénomènes. Lorsqu'il notera le soulèvement de

l'abdomen, le méditant assistera à la disparition furtive des multiples sensations d'expansion et de pression; lorsqu'il notera l'abaissement de l'abdomen, il expérimentera des petits mouvements d'abaissement et des vibrations qu'il verra disparaître furtivement. Tout cela sera très clair.

Lorsqu'il notera le mouvement d'élévation du pied pendant la marche, il verra très clairement disparaître une succession de petits mouvements vers le haut. Lorsqu'il notera le mouvement d'avancement, il verra très clairement les disparitions successives des petits mouvements vers l'avant et lorsqu'il notera le mouvement vers le bas, il verra très clairement disparaître successivement les petits mouvements d'abaissement du pied. Il verra tout cela très clairement, comme s'il le voyait de ses propres yeux.

S'il poursuit sa pratique et qu'il continue à observer et à noter, *samādhi* et *ñāna* vont encore se développer, devenir forts et pénétrants et il pourra voir que c'est non seulement l'objet matériel qui disparaît instantanément, mais également la conscience de cet objet. Lorsqu'il notera le mouvement de soulèvement, il verra que la disparition furtive de ce mouvement est immédiatement suivie de la disparition furtive de la conscience de ce mouvement. Lorsqu'il notera le mouvement d'abaissement de l'abdomen, il verra que la disparition furtive de ce mouvement est immédiatement suivie de la disparition furtive de la conscience de ce mouvement.

Vous voyez clairement que ces deux phénomènes sont impermanents : le phénomène matériel, *rūpa dhamma*, c'est-à-dire les mouvements de soulèvement et d'abaissement et *nāma dhamma*, le phénomène mental, c'est-à-dire l'esprit qui observe et note. Oui, vous voyez cela, vous en êtes conscients. « Impermanence » est un mot français; que dit-on en pāli ? (*Anicca*, Vénérable). Oui, c'est *anicca*. Depuis votre enfance, vous entendez

parler de *anicca* par vos parents, par vos professeurs; vous êtes maintenant en mesure de l'expérimenter dans vos propres *khandha*. N'est-ce pas merveilleux ? Vous avez réalisé *anicca* au sens le plus profond. Si vous avez pu le faire, c'est parce que vous avez dirigé votre esprit vers l'aspect cessation de la matière et de l'esprit. Si vous n'aviez pas médité de cette façon, cette réalisation vous aurait pris beaucoup de temps; le seul résultat auquel vous seriez arrivés, c'est de noter correctement. Certains méditants n'arrivent pas à expérimenter la dissolution. C'est tout simplement parce qu'ils ne dirigent pas leur esprit vers la cessation des phénomènes physiques et mentaux. Voilà pourquoi les commentateurs recommandent aux méditants de diriger leur esprit vers la dissolution des phénomènes.

Les commentateurs comprennent mieux que quiconque ce que veut le Bouddha. Les explications qu'ils donnent sont basées sur les écritures *pāli*. Leurs paroles étant exactement celles du Bouddha, ne devrions-nous pas les écouter ? (Oui, Vénérable, nous devons les écouter).

Et c'est la même chose pour la marche lorsqu'on observe et note « lever, avancer, abaisser ». Au moment où il note le mouvement d'élévation, le méditant pourra voir non seulement la disparition du mouvement, mais également la disparition de la conscience de ce mouvement. Lorsqu'il notera le mouvement d'avancement du pied, il verra la disparition du mouvement et également la disparition de la conscience du mouvement. Et lorsqu'il notera le mouvement d'abaissement du pied, il verra non seulement la disparition du mouvement, mais également la disparition de la conscience de ce mouvement.

A voir toutes ces cessations, n'aurez-vous pas la certitude que ces mouvements d'élévation, d'avancement et d'abaissement du pied, tous ces *rūpa dhamma* sont impermanents ? Que l'esprit qui observe et note l'est

également ? (Oui, Vénérable). Vous aurez réalisé par vous-mêmes l'impermanence. « Impermanence » est le mot français. Que dit-on en pāli ? (« *Anicca* », Vénérable).

Expérimenter dukkha

La rapide succession des disparitions est ressentie comme une véritable torture. A l'entretien, les yogis se disent souvent épuisés par le fait de devoir noter sans interruption ces rapides disparitions. N'est-ce pas pénible de devoir suivre et noter toutes ces disparitions si rapides ? (Oui, c'est pénible, Vénérable). « Souffrance » est le mot français. Que dit-on en pāli ? (« *Dukkha* », Vénérable).

Expérimenter anatta

Cette rapide disparition des phénomènes est oppressante. Comment pourrait-on y échapper ? Comment serait-il possible d'échapper à cette souffrance ? C'est impossible, il n'y a aucune échappatoire possible. Il est impossible de maîtriser ces choses, elles sont hors de contrôle. « Incontrôlable » est un mot français ; que dit-on en pāli ? (*Anatta*, Vénérable). Oui, c'est *anatta*.

Nous avons vu *anicca*, *dukkha* et *anatta* dont nous entendons parler depuis notre enfance. Et où avons-nous vu ces choses ? Nous les avons vues et expérimentées dans notre propre corps, dans nos *khandha*. Le méditant qui expérimente *anatta* de façon claire, directe, limpide et concluante, se dirige vers la paix de *nibbāna*. La réalisation directe, parfaite, claire et concluante de *anicca*, *dukkha* et *anatta* mène à la réalisation de *nibbāna*, ce *nibbāna* auquel vous aspirez chaque fois que vous faites une action méritoire, une *kusala*.

Réaliser *anicca* (l'impermanence) est donc fondamental. A quelqu'un qui vous demanderait comment il faut observer et noter pour y arriver, que devez-vous répondre ? (Nous devons répondre que c'est en dirigeant l'esprit vers la cessation des phénomènes, Vénérable). Oui. S'il ne le fait pas et qu'il se contente d'observer et de noter, sans plus, il lui faudra sans doute beaucoup de temps pour réaliser *anicca*. Ce n'est qu'en dirigeant l'esprit vers la cessation des phénomènes que vous pourrez percevoir la disparition des mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, ainsi que de la conscience qui y est associée; sera-t-il encore possible de croire à leur permanence ? (Non, Vénérable, ces choses sont impermanentes). Oui, elles sont impermanentes.

Lorsque vous méditez en dirigeant votre attention vers l'aspect cessation des phénomènes et que vous expérimentez *anicca* de façon authentique, par voie de conséquence les deux autres caractéristiques, *dukkha*, la souffrance et *anatta*, l'absence d'un ego permanent, vont se manifester spontanément. Récitons la maxime :

Maxime: Percevoir en profondeur l'une des caractéristiques, c'est les percevoir toutes les trois

L'auditoire devrait se réjouir d'avoir la possibilité d'expérimenter *anicca*, *dukkha* et *anatta*. Mais dans les autres religions, on n'accorde pas toujours foi à ceci. Dans les temps anciens, les gens se déplaçaient souvent à l'étranger pour leurs études ou pour toute autre raison et entraient ainsi en contact avec d'autres religions. Lorsqu'ils entendaient les Bouddhistes parler de *anicca*, *dukkha* et *anatta*, l'impermanence, la souffrance et l'absence d'un ego permanent, la réaction était invariablement la même : la doctrine du Bouddha est pessimiste ! Les bouddhistes n'appréciaient pas beaucoup cette réaction. S'entendre dire que la religion à

laquelle on appartient et que l'on vénère tant est pessimiste n'est pas agréable.

Mais vous qui êtes ici, vous devriez vous réjouir de vous entendre dire que votre religion est pessimiste. Tout est *anicca* : les phénomènes physiques (*rūpa dhamma*) et les phénomènes mentaux (*nāma dhamma*) qui composent nos *khandha* sont tous impermanents. Rien n'est permanent. Est-ce optimiste ou pessimiste de tout percevoir comme *anicca* ? (C'est pessimiste, Vénérable). Voir que *rūpa dhamma* et *nāma dhamma* qui composent nos *khandha* sont tous *dukkha*, insatisfaisants; comprendre que rien n'est désirable, que tout est *dukkha*, que le corps n'est qu'un monceau de souffrances, cette vision des choses est-elle optimiste ou pessimiste ? (Pessimiste, Vénérable). C'est pessimiste en effet. Est-ce optimiste ou pessimiste de voir *anatta*, le caractère incontrôlable du corps et de tous les phénomènes ? (C'est pessimiste, Vénérable).

Ne faut-il donc pas admettre que notre doctrine est pessimiste ? (Oui, Vénérable, il faut le reconnaître). Mais ne faut-il pas ajouter que si l'on veut aller plus loin et atteindre la vérité, réaliser ces choses est un passage obligé ? (Oui, Vénérable). Si nous percevions nos *khandha* comme *nicca* (permanents), *sukha* (désirables) et *atta* (contrôlables), nous nous y attacherions. Si nous y sommes attachés, nous ne réaliserons pas *nibbāna*, le bien suprême. Voilà pourquoi nous devons pratiquer de façon à réaliser l'aspect pessimiste des choses. C'est la meilleure réponse à apporter à ces gens.

Ici se termine l'enseignement; il est suffisamment complet. Vous qui avez entendu cet exposé qui portait sur les bénéfices de la pratique de *vipassanā*, sur la difficulté à se trouver dans les conditions favorables et sur le premier facteur de renforcement des facultés de contrôle, les *indriya*, puissiez-vous méditer conformément à ces instructions et développer votre

pratique; puissiez-vous atteindre rapidement et facilement ce à quoi vous aspirez : le Noble *Dhamma*, la paix de *nibbāna*, la cessation de toute souffrance.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

DEUXIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES INDRIYA – LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Ce 11 avril 1992, deuxième jour de la retraite à *Saddhammaramsi* Yeiktha, mon enseignement portera sur le deuxième des neuf facteurs de renforcement des facultés de contrôle.

« *Tatthā ca sakkaca kariyāya sampādeti* »

Le premier facteur de renforcement des *indriya* consiste à diriger son attention pendant la méditation vers l'aspect cessation des phénomènes. Le deuxième facteur de renforcement des facultés de contrôle consiste à diriger son attention pendant la méditation vers l'aspect cessation des phénomènes et à observer et noter de façon respectueuse, pénétrante et ininterrompue, afin de percevoir réellement cette cessation.

Maxime : Observer et noter de façon respectueuse.

Il faudra donc observer et noter avec respect, précision et de façon pénétrante. Noter de façon respectueuse veut dire que tous les mouvements corporels devront être exécutés de façon lente et composée : s'asseoir, se mettre debout, se pencher, s'étirer, prendre quelque chose, s'abaisser, bouger ne fût-ce que très légèrement, manger, boire, etc. tout doit être fait calmement et délicatement.

Il faudra également observer et noter avec précision et de façon pénétrante. Noter avec précision et de façon pénétrante veut dire que l'observation doit se faire dans l'instant présent (*paccuppanna*) et porter sur *paramattha*, la réalité ultime ou véritable nature. Dans

la pratique de la méditation *vipassanā*, ces deux points sont très importants.

Noter de façon respectueuse

Observer et noter de façon respectueuse veut dire que tous les mouvements devront être effectués délicatement et de façon composée. Si vous vous comportez comme vous avez l'habitude de le faire dans la vie de tous les jours, vos mouvements seront trop rapides pour que vous puissiez les suivre car *samādhi* (concentration) et *ñāna* (vision pénétrante) sont encore faibles. Si l'esprit qui observe et note n'est pas en mesure de le faire à l'instant même où le mouvement a lieu (*paccuppanna*), il ne sera pas dans l'instant présent. Si l'observation ne se fait pas dans l'instant présent, le yogi n'expérimentera pas le *dhamma*.

En réalité les phénomènes physiques (*rūpa dhamma*) et les phénomènes mentaux (*nāma dhamma*) qui se manifestent dans le courant de conscience (*santāna*) des yogis et de vous tous qui écoutez cet enseignement, n'existent que dans l'instant présent. Il faudra donc noter dans l'instant présent car s'il y a un décalage, ne fût-ce que d'une fraction de seconde, ces phénomènes physiques et mentaux auront disparu. Vous observerez et noterez des phénomènes qui ne sont pas là; en conséquence, ni *samādhi* (concentration), ni *ñāna* (vision pénétrante) ne pourront se développer. Noter des phénomènes qui ne sont pas là est vain; cela ne vous mènera pas au *dhamma*. Il faut absolument le savoir.

C'est pour cette raison que lorsque vous pratiquez et que vous vous efforcez de noter les différents objets à l'instant même où ils se manifestent, il vous sera demandé d'exécuter tous vos mouvements de façon lente et composée comme si vous étiez malades. Notre

bienfaiteur, le Très Vénérable Mahāsi Sayādaw recommande aux méditants de se comporter comme s'ils avaient mal au dos. Quelqu'un qui a mal au dos dispose encore de son énergie. Mais lorsqu'il s'assied, par exemple, il le fait lentement et en douceur de crainte de se faire mal. Lorsqu'il se lève, il le fait lentement et en douceur. Lorsqu'il prend quelque chose, qu'il manipule un objet, il le fait lentement et en douceur. Pourquoi ? Parce qu'il a peur de se faire mal au dos. Essayons donc de nous conformer aux recommandations de notre bienfaiteur le Très Vénérable Mahāsi Sayādaw et ralentissons nos mouvements comme si nous avions mal au dos.

Les yogis devraient tous s'observer et voir s'ils se comportent comme des personnes qui ont mal au dos. Si ce n'est pas le cas, ils doivent se dire qu'il y a là une possibilité étonnante de progresser. Il faut prendre cela très au sérieux. Plus tard, lorsque *samādhi* (concentration) et *ñāna* (vision pénétrante) seront devenues fortes, que l'esprit qui observe et note pourra se maintenir sur les différents objets d'attention, qu'il sera devenu capable de suivre tous les mouvements, le corps va automatiquement se déplacer délicatement et en douceur. Il ne sera plus possible de se déplacer rapidement et de façon incontrôlée car l'esprit qui note se sera synchronisé avec les mouvements du corps. Mais tant que ce n'est pas le cas, il faut mettre un soin tout particulier à se déplacer de façon respectueuse, c'est-à-dire lentement, délicatement et en douceur comme si l'on avait mal au dos. Ceci est très important. Il faut y apporter une attention toute particulière. Si l'on désire pratiquer sérieusement et que l'on a la ferme intention de réaliser le Noble *Dhamma*, il faudra garder tout ceci en mémoire.

Observer de façon précise et attentive

Noter avec précision et de façon attentive veut dire que l'observation doit se faire dans l'instant présent (*paccuppanna*) et porter sur la réalité ultime (*paramattha*). Ces deux points sont très importants. Si l'on veut réellement pratiquer le pur *vipassanā*, avec l'intention de réaliser le *dhamma*, à commencer par *rūpa dhamma* et *nāma dhamma*, il faut absolument respecter ces deux points. Les yogis qui désirent pratiquer *vipassanā* de façon sérieuse, choisissent leur centre avec prudence. Ils recherchent un centre où s'enseigne le pur *vipassanā*, dirigé par un *sayādaw* qui enseigne le pur *vipassanā*, tout simplement parce qu'ils veulent pratiquer le pur *vipassanā*.

Je suis sûr que vous qui êtes ici, vous désirez également pratiquer le pur *vipassanā*. Aimerez-vous pratiquer un *vipassanā* mêlé de *samatha* ? (Non, Vénérable). Vous ne voulez pas de *samatha*. Vous êtes venus ici pour *vipassanā*, pas pour *samatha*. Si vous deviez pratiquer un *vipassanā* entaché de *samatha*, il vous faudrait beaucoup de temps pour expérimenter le *dhamma*. Vous qui êtes ici, vous savez que par la pratique de *samatha* vous pouvez atteindre la paix et le calme mais qu'il vous faudra beaucoup de temps pour réaliser le Noble *Dhamma* auquel vous aspirez. C'est pour cette raison que vous avez opté pour *vipassanā*.

Comment faut-il pratiquer pour que ce soit du pur *vipassanā* ? Les deux points que j'ai expliqués plus haut sont de toute première importance dans le pur *vipassanā* : noter avec précision et de façon pénétrante pour être dans l'instant présent et percevoir la véritable nature des phénomènes, *paramattha*. Pourquoi faut-il observer de façon précise et pénétrante et rester dans l'instant présent ? Parce que les phénomènes physiques (*rūpa dhamma*) et les phénomènes mentaux (*nāma*

dhamma) qui se manifestent dans le courant de conscience (*santāna*) des yogis, n'existent que dans l'instant présent. S'il y a un décalage ne fût-ce que d'un cheveu ou d'une fraction de seconde, ces phénomènes physiques et mentaux auront disparu. Le cheveu ou la fraction de seconde ne sont que des indications; en fait, il faudra être encore beaucoup plus rapide si l'on veut attraper les phénomènes à l'instant précis où ils apparaissent (*paccuppanna*)

Noter à l'instant précis où le phénomène a lieu

Les phénomènes physiques et mentaux, *rūpa dhamma* et *nāma dhamma* apparaissent et disparaissent très rapidement. Dans sa sagesse, le Bouddha a vu qu'à chaque claquement de doigt ou en un éclair de lumière, *rūpa dhamma* et *nāma dhamma* apparaissent et disparaissent un billion de fois. C'est incroyablement rapide. Ne pensez-vous pas qu'il est crucial d'apprendre à observer et à noter dans l'instant présent ? (Oui, Vénérable, c'est très important). Oui, c'est crucial. Il est crucial de noter dans l'instant présent.

« *Adassanato āyanti bhangā gacchanti dassanan.
Vijjupādova -ākāse Uppajanti vayanī ca* »

(Maha niddesa-33)

Les phénomènes physiques, *rūpa dhamma* et les phénomènes mentaux, *nāma dhamma* qu'il faut observer et noter lorsqu'on pratique *vipassanā* et qui se manifestent dans le courant de conscience, *santāna*, des yogis ici présents, n'existent qu'à l'instant de leur apparition; il n'est pas possible de trouver quelque part un endroit où les phénomènes physiques et mentaux qui ne se sont pas encore manifestés dans les *khandha*, seraient stockés. Ils apparaissent, existent pendant un moment et disparaissent. Lorsqu'ils cessent d'exister, il

n'en reste aucune trace dans les *khandha*. Ces phénomènes n'existent plus. Lorsque les conditions pour leur apparition sont réunies, ces phénomènes surgissent de nulle part, de l'invisible, et existent; mais ils ne durent pas, ils cessent instantanément; il n'en reste aucune trace dans les *khandha*; ils n'existent qu'au moment précis de leur apparition. Ce n'est qu'en observant et en notant à l'instant même où le phénomène apparaît que vous pourrez expérimenter la nature du *dhamma*.

L'apparition des phénomènes physiques (*rūpa dhamma*) et des phénomènes mentaux (*nāma-dhamma*) peut être comparée à deux masses de nuages qui entreraient en collision dans le ciel au début de la saison des pluies et qui provoqueraient un éclair lumineux du fait de la décharge électrique. Cette lumière n'existe qu'au moment de l'éclair. Serait-il possible de la voir quelque part dans les nuages avant que la collision ne se produise ? (Non, Vénérable). Et si la collision a déjà eu lieu, il est inutile d'observer les nuages, car il ne reste plus rien de cette lumière. Pour voir cet éclair de lumière, il faut qu'au moment précis de son apparition, nous ayons le regard dirigé vers cet endroit du ciel.

De la même façon, il n'est pas possible de trouver quelque part dans les *khandha* un endroit où les phénomènes physiques et mentaux qui n'ont pas encore eu lieu seraient stockés. Cet endroit n'existe pas. Lorsque les conditions pour leur apparition sont réunies, ces phénomènes apparaissent, mais ils ne durent pas, ils disparaissent instantanément. Il est inutile de chercher à savoir où ils sont partis; ils n'existent plus nulle part dans les *khandha*. Ces phénomènes n'existent qu'à l'instant précis où ils se manifestent. Tout comme la lumière n'existe qu'au moment de l'éclair, *nāma dhamma* et *rūpa dhamma*

n'existent dans le *santāna* des yogis ici présents qu'au moment précis de leur apparition.

Ne pensez-vous pas qu'il est crucial d'apprendre à observer et à noter au moment précis où les phénomènes apparaissent ? (Oui, Vénérable, c'est crucial). Il est de toute première importance de connaître la méthode qui permet d'observer et de noter dans l'instant présent.

Maxime : De nulle part ils apparaissent pour disparaître nulle part.

Cette maxime est conforme aux textes en pāli. Lorsque les conditions le permettent, de nulle part les phénomènes apparaissent, existent un instant et disparaissent. Lorsqu'ils ont disparu, ils disparaissent dans le vide; ils n'existent plus nulle part dans les *khandha*. *Rūpa dhamma* et *nāma dhamma* n'existent qu'à l'instant précis où ils se manifestent. C'est pourquoi nous devons observer et noter au moment précis de l'apparition (*paccuppanna*). Ce n'est qu'en observant et en notant de cette façon que nous pourrions expérimenter le *dhamma*.

Maxime : Tels des éclairs de lumière, *rūpa* et *nāma* apparaissent et cessent d'exister.

Rūpa et *nāma* peuvent être comparés à des éclairs de lumière. La lumière n'existe qu'au moment de l'éclair. Nous ne la voyons nulle part dans les nuages avant l'éclair. Elle n'y est pas. Et après l'éclair, il devient inutile de regarder les nuages, la lumière a disparu. De la même façon, *rūpa dhamma* et *nāma dhamma* qui se manifestent dans le *santāna* des yogis ici présents, n'existent qu'au moment précis de leur apparition; on ne peut expérimenter le *dhamma* que si l'observation et l'annotation se font à l'instant précis de l'apparition du phénomène. Sachant cela, ne pensez-vous pas qu'il est

crucial d'apprendre à observer et à noter à l'instant même de l'apparition ? (Oui, Vénérable, c'est très important). C'est crucial. Si nous voulons pratiquer le pur *vipassanā* et développer *vipassanā ñāna*, nous devons observer et noter dans l'instant présent.

Vous me demanderez alors : comment faire pour observer et noter *rūpa dhamma* et *nāma dhamma* que nous voyons dans nos *khandha* ? Les commentateurs illustrent cela par deux exemples :

« *Dipajālā viya ca, nadi soto viyā ca dathabbā* »

Rūpa dhamma et *nāma dhamma* que les yogis ici présents voient dans leurs *khandha* peuvent être comparés à la flamme d'une lampe à huile ou au flux d'une rivière. Dans les temps anciens, on utilisait des lampes à huile. De nos jours, nous nous servons plutôt de bougies. Lorsqu'on observe la flamme d'une bougie pendant cinq minutes, on pourrait croire à première vue, qu'il s'agit toujours de la même flamme. Après dix minutes, c'est toujours la même flamme qui brûle. La bougie rapetisse de plus en plus mais la flamme semble toujours la même. N'est-ce pas ce que l'on pense ? (Oui, Vénérable). Mais est-ce la réalité ? (Non, Vénérable, ce n'est pas la réalité). Non, ce n'est pas ce qui se passe réellement.

Une première flamme apparaît pour disparaître très rapidement; la deuxième suit instantanément; les apparitions et disparitions sont si rapides que la flamme semble continue; on croit qu'il s'agit toujours de la même flamme. C'est la même chose pour nos *khandha*. La rapide disparition d'un premier *rūpa* ou *nāma* est immédiatement suivie de la rapide apparition d'un autre *rūpa* ou d'un autre *nāma*. Dans sa sagesse, le Bouddha a vu que *rūpa* et *nāma* apparaissent et disparaissent au rythme d'un billion par claquement de doigts ou éclair de lumière. Ne pensez-vous pas qu'à

une telle vitesse cette succession de phénomènes nous apparaît comme un mouvement continu ? (Oui, Vénérable, c'est sûr). Est-ce toujours le même *rūpa* ou *nāma* que nous observons ? (Non, Vénérable, ce n'est pas le même). Les *rūpa* et les *nāma* de notre enfance ne sont plus là. C'est la rapidité du changement, la vitesse à laquelle les phénomènes disparaissent qui donne l'impression de continuité, qui fait croire que c'est toujours le même *rūpa* ou le même *nāma*.

C'est la même chose pour la rivière de montagne : à la voir dévaler pendant cinq ou dix minutes, on croit que c'est la même eau qui coule sans arrêt. C'est ainsi que l'on raisonne, n'est-ce pas ? (Oui, Vénérable, c'est bien cela). En réalité, la disparition extrêmement furtive d'un premier flux est immédiatement suivie de l'apparition d'un deuxième et comme cette succession des apparitions et disparitions se répète de façon continue et très rapide, on croit qu'il s'agit de la même eau. De la même façon, les yogis ici présents pourraient croire que les *rūpa dhamma* et les *nāma dhamma* de leur enfance sont les mêmes que ceux de l'adulte qu'ils sont devenus. C'est ce que l'on pense mais la réalité est différente.

Nous devons garder cela en mémoire lorsque nous observons et notons *rūpa* et *nāma* : il faut voir le changement qui a lieu à chaque instant. Ces phénomènes se succèdent si rapidement qu'ils semblent continus. C'est pour cette raison que vous devez vous efforcer d'observer et de noter à l'instant précis où le phénomène apparaît ; il faut observer et noter de façon respectueuse et pénétrante pour être dans l'instant présent et expérimenter la véritable nature, *paramattha*.

Lorsque nous observons et notons « soulèvement, abaissement », il faut le faire au moment même où le mouvement a lieu. A l'inspiration, l'abdomen se soulève

progressivement, étape par étape. Nous devons nous aligner sur cette succession de petits mouvements de dilatation de façon à pouvoir suivre toutes les étapes du mouvement au fur et à mesure qu'elles se présentent, sans interruption. Lorsque nous observons et notons « abaissement », nous voyons l'abdomen qui bouge, s'abaisse et se dégonfle par étapes successives au fur et à mesure que l'air s'en échappe. La continuité du mouvement est appelée *santati paccuppanna*. Nous devons observer et noter en suivant sans interruption toutes les étapes de l'abaissement; nous devons nous aligner sur la continuité du mouvement, *santati paccuppanna*.

Observer pour réaliser Paramattha

Nous devons observer et noter de façon à réaliser *paramattha*, la nature véritable. La forme extérieure de l'abdomen est un concept, c'est *paññatti*. Les caractéristiques de tension, de rigidité, de pression que l'on peut ressentir à l'intérieur de l'abdomen au moment où l'on observe et note « soulèvement » sont *paramattha*, la nature véritable. En général, *paññatti* recouvre *paramattha*. Il faut bien faire la différence entre ces deux réalités. Le corps physique, visible à l'œil nu, est appelé *santāna paññatti*. Ce n'est pas ce que l'on observe dans *vipassanā*. La forme extérieure de l'abdomen est *santāna paññatti*; ce n'est pas ce que l'on observe dans *vipassanā*.

Lorsque donc nous observons et notons « soulèvement », au moment de l'inspiration, les sensations de tension, de rigidité, de pression ressentie à l'intérieur de l'abdomen sont *paramattha*, la nature véritable. La forme extérieure, c'est *paññatti*. Mais ces deux réalités ne sont pas séparées; elles coexistent. *Paramattha* est à l'intérieur de *paññatti*. *Paññatti*, la forme extérieure, peut être vue à l'œil nu, elle peut être

touchée et manipulée. Mais la nature véritable, *paramattha*, ne peut être vue par l'œil ordinaire, elle ne peut être ni touchée, ni manipulée. Lorsque nous observons et notons « soulèvement », la nature de la tension et de la pression que nous ressentons à l'intérieur de l'abdomen sont *paramattha*. Lorsque nous observons et notons « abaissement », la forme extérieure de l'abdomen est *paññatti*, le concept. Il faut s'en détacher le plus possible. A l'expiration, la nature du mouvement descendant tel qu'il se produit par étapes successives, est *paramattha*. Nous devons essayer de ressentir *paramattha*; c'est *paramattha* que nous devons observer.

« Pression, tension, abaissement, relâchement », sont les caractéristiques de *vāyo-dhātu*. Lorsque nous observons et notons « soulèvement », les sensations de pression, de tension ne sont-elles pas évidentes ? (Oui, Vénérable, elles sont évidentes). Lorsque nous observons et notons « abaissement », la sensation de mouvement descendant, de relâchement, les vibrations ne sont-elles pas évidentes ? (Oui, Vénérable, elles le sont). Nous devons nous concentrer de façon pénétrante sur ces caractéristiques de vibration et de mouvement vers le bas. Il faut observer et noter de façon précise et pénétrante pour voir *paramattha*. C'est *vāyo-paramattha* que nous observons ici. On utilise indifféremment les termes *paramattha* et « nature ». Y a-t-il une différence entre « observer et noter pour réaliser *paramattha* » et « observer et noter pour réaliser la nature » ? (Non, Vénérable, c'est la même chose). Oui, c'est la même chose.

Pour votre information, je vous signale que les *kammatthāna* sayādaws (maîtres de méditation) et les sayādaws qui enseignent le *dhamma* utilisent parfois l'expression *paramattha*, et parfois, ils diront : « Concentrez-vous pour expérimenter la nature ». Dans la littérature bouddhiste également, c'est parfois le

terme *paramattha* qui est utilisé, parfois le terme « nature ». Ne vous posez pas trop de questions à ce sujet, ne cherchez pas à savoir pourquoi certains maîtres parlent de *paramattha* et certains autres de « nature », cela ne peut que perturber votre observation, ne pensez-vous pas ? (Oui, Vénérable, c'est sûr). Ces deux expressions *paramattha* et « nature » sont synonymes.

Si nous comprenons ce qui différencie *paramattha* (nature véritable) de *paññatti* (concept), il nous sera plus facile de faire ce qui est demandé : observer et noter *paramattha* de façon précise et pénétrante. Ces deux éléments, *paññatti* et *paramattha* sont présents dans le *santāna* des yogis ici présents. Combien d'éléments y a-t-il en vous ? (Deux, Vénérable). Oui, les deux éléments sont en vous. Mais lorsqu'on pratique *vipassanā*, c'est *paramattha* que nous devons nous efforcer de percevoir en observant et en notant de façon précise et pénétrante. Dans *vipassanā*, l'objet à observer est *paramattha*. *Paññatti* ne constitue pas l'objet d'observation dans *vipassanā*. C'est l'objet de *samatha*. Si un yogi s'attarde sur *paññatti* au moment où il observe et note, cela veut dire qu'il confond la pratique de *vipassanā* et de *samatha*. Il lui faudra beaucoup de temps pour réaliser le *dhamma*.

Souhaitez-vous pratiquer un mélange de *samatha* et de *vipassanā* ? (Non, Vénérable). Lorsque le yogi pratique un mélange de *samatha* et de *vipassanā*, il aura l'impression d'observer et de noter facilement alors qu'en réalité, il n'expérimente pas la nature du *dhamma*. A l'entretien, ce yogi dira que sa méditation est bonne. Le lendemain, il aura la même impression : sa méditation est bonne. Et ce sera pareil le jour suivant. Que se passe-t-il avec ce yogi ? (Ce yogi penche vers *samatha*, Vénérable). Le yogi penche vers *samatha*. Son observation porte plutôt sur *paññatti*. Ne pensez-vous pas que les maîtres de méditation

connaissent ces situations? (Oui, Vénérable, bien sûr). Les yogis qui s'attardent sur *paññatti* ne progressent en général pas. Imaginons un yogi qui observe et note « soulèvement » en se concentrant sur la forme extérieure de son abdomen, il observe et note « abaissement » en se concentrant sur la forme extérieure de son abdomen; ne pensez-vous pas qu'en procédant ainsi, la méditation est en général assez bonne ? (Oui, Vénérable, elle l'est). Comme *samādhī* se développe, l'observation est en général assez bonne. Mais un tel yogi ne percevra pas facilement la nature véritable. Les sensations telles que tensions, pressions, vibrations ou mouvements -qui sont la nature- ne seront pas ressenties. Ce yogi observe et note sans arrêt. Il explique à l'entretien que sa méditation est très bonne. Mais, en général, il n'y a aucun progrès dans le *dhamma*.

Peut-on dire qu'un méditant qui observe et note parfaitement progresse nécessairement dans le *dhamma* ? Peut-on affirmer cela? (Non, Vénérable). Non, on ne peut pas dire cela parce qu'un tel méditant pratique un mélange de *samatha* et de *vipassanā*. Le temps passe, il continue à observer et à noter sans difficulté mais ne progresse pas dans sa connaissance du *dhamma*. Pensez-vous qu'un méditant qui a choisi de pratiquer le pur *vipassanā* puisse se satisfaire de cela ? (Non, Vénérable). Un tel méditant n'a pas pour but d'arriver à observer et à noter facilement. Tout comme vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement sur le *dhamma*, il désire réaliser clairement et distinctement le Noble *Dhamma*.

C'est pourquoi il faut, dans un premier temps, faire la différence entre *paññatti* et *paramattha*. Tout ce que l'on peut voir à l'œil nu, toucher ou manipuler dans nos *khandha* – la forme extérieure de la tête, du corps, des jambes, des mains etc. – tout cela, c'est *santāna paññatti*. Ces *paññatti* recouvrent ce que l'on ne peut

voir à l'œil nu, que l'on ne peut ni toucher, ni manipuler : la nature des phénomènes, *paramattha*.

La nature du froid, la nature de la chaleur : est-ce *paññatti* ou *paramattha* ? (*Paramattha*, Vénérable). Parfois vous avez chaud, n'est-ce pas ? (Oui, Vénérable). Parfois vous avez froid, n'est-ce pas ? (Oui, Vénérable). Parfois, il y a de l'engourdissement, parfois de la dureté. Est-ce *paññatti* ou *paramattha* ? (*Paramattha*, Vénérable). Parfois il y aura de la raideur et de la rigidité dans le corps. La nature de la raideur, la nature de la rigidité que l'on ressent à l'intérieur du corps sont *paramattha*. La dureté est aussi *paramattha*. Lorsque vous êtes assis, la sensation de dureté à l'endroit où le corps est en contact avec le siège est *paramattha*. La dureté, la douceur, la chaleur et le froid sont aussi *paramattha*. Les mouvements, les vibrations sont aussi *paramattha*. Les douleurs sont aussi *paramattha*. Toutes ces sensations sont *paramattha*. Peut-on les voir à l'œil nu ? (Non, Vénérable, on ne le peut pas). Peut-on voir la douleur ressentie par notre voisin ? (Non, Vénérable, c'est impossible). Effectivement, on ne le peut pas. Il faut donc faire la différence entre *paramattha* et *paññatti*. Si on peut faire la différence entre ces deux réalités, lorsqu'on observera et qu'on notera dans le but de réaliser *paramattha*, on pourra le faire avec beaucoup d'efficacité, de façon précise et pénétrante. Observer et noter les douleurs, les crampes et autres sensations désagréables de façon précise et pénétrante, c'est observer et noter *paramattha*.

Lorsque nous observons et notons, nous devons donc nous dissocier le plus possible de la forme extérieure, de *paññatti*. Même si, au début, c'est *paññatti* qui prédomine, il faut essayer de l'abandonner. Si nous omettons de le faire et que nous observons et notons la forme extérieure, il nous faudra beaucoup de temps pour expérimenter le *dhamma*. Vous qui êtes ici et qui

écoutez l'enseignement sur le *dhamma*, souhaitez-vous mettre beaucoup de temps pour expérimenter le *dhamma* ? (Non, Vénérable, nous ne souhaitons pas cela). Si vous ne voulez pas mettre beaucoup de temps pour expérimenter le *dhamma*, que devez-vous faire ? (Nous devons nous dissocier de *paññatti*, Vénérable). Oui, vous devez vous dissocier de *paññatti*.

Maxime : Ignorer *paññatti* et observer *paramattha*, c'est noter correctement

Ceci veut dire qu'il faut se dissocier le plus possible de la forme extérieure, de *paññatti* lorsqu'on observe et qu'on note. Il faut essayer d'observer et de noter très attentivement et de façon pénétrante pour expérimenter la nature de *paramattha*. Lorsque vous observez et notez « soulèvement », la forme extérieure de votre abdomen, c'est *paññatti*. Vous devez vous en dissocier le plus possible. La nature de la tension et de la pression qui se manifeste à l'intérieur de l'abdomen au moment où vous inspirez, est *paramattha*. Il faut observer et noter avec précision et de façon pénétrante pour percevoir la nature le plus possible. Lorsque vous observez et notez « abaissement », la forme extérieure de l'abdomen, c'est *paññatti*. Essayez de vous en dissocier le plus possible. La nature du mouvement descendant, les vibrations ressenties à l'intérieur de l'abdomen sont *paramattha*. Il faut observer et noter avec précision et de façon pénétrante de façon à percevoir la nature le plus clairement possible.

C'est la même chose lorsque vous observez et notez « lever, avancer, abaisser ». Ne vous attardez pas sur la forme extérieure de votre pied, c'est *paññatti*. Lorsque vous observez et notez « lever », la nature du mouvement progressif d'élévation est *paramattha*. La forme extérieure et la nature du mouvement ne sont pas séparées, ces deux choses coexistent. La nature de *paramattha* et *paññatti* coexistent. C'est pourquoi il

faut abandonner *paññatti*, observer et noter de façon pénétrante et précise pour percevoir la nature du mouvement, *paramattha*.

Lorsque vous observez et notez « avancer », dissociez-vous le plus possible de la forme extérieure du pied. Observez et notez de façon précise et pénétrante pour ressentir la nature du mouvement vers l'avant. Lorsque vous observez et notez « abaisser », dissociez-vous le plus possible de la forme extérieure du pied qui est *paññatti*. Observez et notez de façon précise et pénétrante pour ressentir le plus possible la nature du mouvement vers le bas, tel qu'il se manifeste par étapes successives.

Le méditant s'efforce de noter de cette façon, mais tant que *samādhi* (concentration) et *ñāna* (vision pénétrante) seront faibles, c'est encore la forme extérieure du pied qui va lui apparaître. Il doit cependant poursuivre son effort et noter en se dissociant le plus possible de *paññatti*. Dès qu'il aura réussi à abandonner la forme extérieure, le méditant ne tardera pas à expérimenter le *dhamma*. Vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement sur le *dhamma*, vous avez l'habitude d'observer *paññatti*. N'est-ce pas la forme extérieure du pied que vous voyez depuis votre jeune âge ? (Oui, Vénérable, c'est vrai). N'est-ce pas la forme extérieure de l'abdomen que nous percevons en général ? (Oui, Vénérable, c'est vrai).

La plupart du temps, c'est la forme extérieure de la tête, du corps, des mains et des jambes que l'on perçoit. C'est une habitude profondément ancrée en nous qui est due à *āsevana paccaya*, la condition de répétition. Nous devons donc nous en dissocier le plus possible. Ce n'est pas seulement au cours de cette vie présente que nous avons pris l'habitude d'observer au niveau de *paññatti*, mais au cours de nos innombrables vies antérieures (*anamatagga samsarā*). « Je, mon,

personne, créature, homme, femme » etc., tout cela est *paññatti*. Ne pensez-vous pas que *paññatti* est une source de problèmes pour les êtres ? (Oui, Vénérable).

C'est l'attachement à *paññatti* qui est la cause de tous les problèmes. C'est parce que nous tenons à ces « il, je, personne, créature, homme, femme etc. » que nous ne faisons pas ce qui devrait être fait et que nous faisons ce qui ne devrait pas être fait; n'est-il pas normal dans ces conditions de voir surgir les problèmes ? (Oui, Vénérable). *Paññatti* est bien la cause des problèmes.

Si nous avons pu expérimenter la nature de *paramattha*, c'est uniquement parce que nous sommes entrés en contact avec le *sāsana* du Bouddha et que nous avons entendu ses enseignements. Ce n'est que par le *sāsana* (l'enseignement du Bouddha) que l'on peut prendre connaissance de *paramattha*. C'est pour toutes ces raisons qu'il faut s'efforcer sans relâche d'abandonner *paññatti*; il faut observer et noter de façon précise et pénétrante afin de percevoir *paramattha* le plus souvent possible. La forme extérieure du pied, c'est *paññatti*; la nature du mouvement, c'est *paramattha*.

« *Pannattin htapetvā viosesena passatī ti vipassanā* »

Vipassanā au début de la pratique, c'est d'une part, se dissocier de la forme extérieure, *paññatti* et d'autre part, observer et noter de diverses façons. Il faut observer et noter « soulèvement, abaissement », ensuite « assis, toucher », « lever, avancer, abaisser ». N'observe-t-on pas de diverses façons ? (Oui, Vénérable). Ne faut-il pas également observer et noter « s'asseoir, se lever, replier, étendre » ? Et encore « manger, boire, mâcher, avaler » ? (Oui, Vénérable, il faut noter tous ces objets).

Observer et noter en s'efforçant dans la mesure du possible d'abandonner la forme extérieure de *paññatti*, observer et noter différents phénomènes, c'est *vipassanā*. C'est ainsi qu'il faut observer et noter au début de la pratique de *vipassanā*. Mais il ne suffira pas d'observer et de noter de façon respectueuse, précise et pénétrante, en restant dans l'instant présent; il ne suffira pas de se dissocier de *paññatti* et de s'efforcer de percevoir *paramattha*; il faudra également diriger l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes. Quel que soit l'objet observé, il faudra chaque fois prendre conscience qu'à la fin, le phénomène disparaît. C'est une nouvelle conscience qui va observer et noter le phénomène suivant. Il faut toujours diriger l'attention vers cet aspect des choses.

Le deuxième facteur de renforcement des *indriya* consiste à observer et noter de façon respectueuse, précise et pénétrante avec l'intention de réaliser *paramattha*. Ces deux points sont très importants. Ce n'est qu'à cette condition qu'on pratique le pur *vipassanā*. Le méditant doit se dissocier le plus possible de la forme extérieure, de *paññatti*; il doit observer et noter avec précision et pénétration de façon à rester dans l'instant présent le plus possible tout en dirigeant son attention vers la disparition. Sans quoi, il ne s'agit pas du pur *vipassanā*.

Vipassanā, c'est prendre *paramattha* comme objet d'attention. C'est également observer et noter en dirigeant l'esprit vers la disparition, réaliser la caractéristique d'impermanence de l'objet observé. Si on observe et qu'on note de cette façon, on pratique le pur *vipassanā*. N'est-il pas important pour vous qui êtes ici, de savoir quelle est la nature du pur *vipassanā*? (Oui, Vénérable, c'est nécessaire). Alors, si l'on veut pratiquer *vipassanā*, comment faudra-t-il observer et noter? Comment faudra-t-il observer et noter pour que notre *vipassanā* ne soit pas entaché de *samatha*? Si

vous voulez pratiquer le pur *vipassanā*, vous devrez observer et noter *paramattha* le plus possible; vous devrez observer et noter en restant le plus possible dans l'instant présent; vous devrez observer et noter en dirigeant votre esprit vers l'aspect cessation. Si vous observez et notez de cette façon, vous pratiquerez le pur *vipassanā*. Vous devez le faire savoir autour de vous. Récitons la maxime.

Maxime : Observer et noter les objets de paramattha, réaliser leur impermanence, c'est vipassanā.

Lorsque, au cours de la marche, vous observez et notez « lever », la nature du mouvement vers le haut, par stades successifs est *paramattha*. Vous devez noter de façon précise et pénétrante. Lorsque vous observez et notez « avancer », la nature du mouvement vers l'avant, par stades successifs, est *paramattha*. Lorsque vous observez et notez « abaisser », la nature du mouvement vers le bas, par stades successifs, est *paramattha*. Il faut observer et noter avec précision et de façon pénétrante pour réaliser *paramattha*. Et il faut le faire en dirigeant l'attention vers le fait que le mouvement d'élévation du pied ne se fond pas dans le mouvement d'avancement. A la fin du processus, ce mouvement d'élévation disparaît. Le mouvement d'avancement ne se fond pas non plus dans le mouvement d'abaissement; à la fin du processus, ce mouvement d'avancement disparaît. Et le mouvement d'abaissement ne se fond pas dans le mouvement d'élévation qui suit; à la fin du processus, ce mouvement d'abaissement disparaît. C'est ainsi qu'on dirige l'attention vers la cessation des phénomènes.

Il ne faut pas observer ces phénomènes comme s'ils étaient permanents. Le mouvement d'élévation du pied ne se fond pas dans le mouvement d'avancement; le mouvement d'avancement ne se fond pas dans le

mouvement d'abaissement; le mouvement d'abaissement ne se fond pas dans le mouvement d'élévation qui suit. Ne faut-il pas diriger l'attention vers la disparition de ces phénomènes ? (Oui, Vénérable, c'est ce qu'il faut faire). Ce n'est qu'en procédant ainsi, en inclinant votre esprit vers la disparition, que vous pourrez réellement expérimenter cette disparition des phénomènes. A force de pratiquer ainsi, *samādhi* va atteindre un bon niveau et vous expérimenterez la dissolution.

Lorsque l'on observe et note « lever », à la fin du processus, le mouvement d'élévation semble rester à l'arrière, comme une ombre. Lorsque l'on observe et note « avancer », à la fin du processus, le mouvement d'avancement semble rester à l'arrière, comme une ombre. Lorsque l'on observe et note « abaisser », à la fin du processus, le mouvement d'abaissement semble rester à l'arrière, comme une ombre. La disparition est souvent ressentie comme une ombre qui reste à l'arrière. A l'entretien, les yogis expliquent qu'ils laissent chaque fois les mouvements derrière eux, comme une ombre. Ils demandent à Sayādaw ce qu'il en est réellement. Sayādaw leur répond : « Comment pourrait-il en être autrement ? Vous avez expérimenté par vous-mêmes ». Le méditant qui persévère dans la pratique, qui observe et note sans interruption en dirigeant son attention vers la disparition, expérimentera la cessation de cette façon.

Plus tard, lorsque *samādhi* et *ñāna* auront réellement mûri et seront devenus très forts et incisifs, vous atteindrez *bhangā ñāna* et, à ce stade, vous expérimenterez très clairement les disparitions. Au moment où vous observerez et noterez « lever », vous verrez la disparition furtive de ce mouvement vers le haut; la forme extérieure du pied ne sera plus très claire. Lorsque vous observerez et noterez « avancer », vous expérimenterez la disparition furtive de ce

mouvement vers l'avant comme si vous la voyiez de vos propres yeux. Lorsque vous observerez et noterez « abaisser », vous expérimenterez directement par vous-mêmes la disparition furtive du mouvement vers le bas.

Plus tard, lorsque *samādhi* et *ñāna* auront encore mûri, qu'ils seront devenus puissants et aiguisés, vous verrez disparaître non seulement l'objet matériel, *rūpa dhamma* mais également l'esprit qui observe et note cet objet. Lorsque vous observerez et noterez « lever », vous verrez la disparition furtive du mouvement d'élévation, et immédiatement après, la disparition furtive de l'esprit qui prend conscience de ce mouvement. Lorsque vous observerez et noterez « avancer », vous verrez la disparition furtive du mouvement d'avancement et immédiatement après, la disparition furtive de l'esprit qui note ce mouvement. Lorsque vous observerez et noterez « abaisser », vous verrez la disparition furtive du mouvement d'abaissement et immédiatement après, la disparition furtive de l'esprit qui note ce mouvement. A voir ainsi les mouvements d'élévation, d'avancement et d'abaissement disparaître subitement, vous comprenez que *rūpa dhamma*, les mouvements d'élévation, d'avancement et d'abaissement, ne sont pas permanents. Vous comprenez que *nāma dhamma*, l'esprit qui observe et note, n'est pas permanent non plus. N'est-ce pas à cette conclusion que vous arriverez ? (Oui, Vénérable). Ne devons-nous pas diriger notre attention vers l'aspect impermanence des phénomènes ? (Oui, Vénérable). C'est ce que l'on appelle *vipassanā*. La rapide succession des disparitions est pénible et c'est également pénible de devoir les suivre, les observer et les noter. C'est une espèce de souffrance. « Souffrance » est le mot français. Que dit-on en pāli ? (*Dukkha*, Vénérable). Que faire pour échapper à la souffrance que causent toutes ces disparitions ? On ne peut rien y faire. C'est un

phénomène qui se produit de lui-même. Il est incontrôlable. « Incontrôlable » est un mot français. Quel est le terme pâli pour « incontrôlable » ? (*Anatta*, Vénérable). Lorsque vous observez et notez en dirigeant votre attention vers la disparition, vous percevez *anicca*, vous percevez *dukkha* et vous percevez *anatta*. Pratiquer *vipassanā*, c'est en réalité, observer et noter de façon à percevoir *anicca*, *dukkha* et *anatta*.

« *Vividhena Aniccādi Ākārena Passatī ti Vipassanā* »

C'est ainsi que l'on pratique le pur *vipassanā* : on observe et on note divers phénomènes dans le but de voir qu'ils sont tous *anicca*, *dukkha* et *anatta*. N'est-ce pas là *vipassanā* ? (Oui, Vénérable, c'est *vipassanā*). S'il veut réussir à expérimenter *anicca*, s'il veut réussir à expérimenter *dukkha*, s'il veut réussir à expérimenter *anatta*, le méditant devra observer et noter de façon pénétrante et précise dans le but de percevoir *paramattha*, il devra le faire en dirigeant son attention vers la disparition et l'expérimenter réellement. C'est cela le pur *vipassanā*.

La méditation « samatha » et la méditation « vipassanā »

Mais si c'est *paññatti* que vous observez et notez en dirigeant votre attention vers la permanence, on peut dire que votre pratique penche vers *samatha*. Dans *samatha*, on observe et on note les objets de *paññatti* en les considérant comme permanents.

Le yogi qui a choisi *pathavi kasina*, le *kasina* de la terre comme support de concentration, doit se fabriquer un petit plateau de terre, le regarder attentivement, de façon continue, sans cligner des yeux, tout en répétant mentalement : « *pathavi* », terre; « *pathavi* », terre. Il

doit poursuivre son observation jusqu'au moment où cet objet restera imprimé dans son esprit sous forme d'une image permanente.

Le méditant doit observer et noter sans laisser son esprit vagabonder; il doit diriger son attention vers l'aspect permanence de l'objet. L'image va petit à petit se fixer dans son esprit. Plus le méditant observe et note, plus *samādhī* se développe et bientôt apparaît ce que l'on appelle *uggaha-nimitta*, le reflet mental de l'image de la terre; cette image se présente dans le champ de conscience du méditant, qu'il ait les yeux ouverts ou fermés. Ne peut-on pas dire que cet objet est devenu permanent? (Oui, Vénérable, il l'est devenu). L'objet reste imprimé dans l'esprit parce que le méditant l'a observé et noté en le considérant comme permanent; c'est vers la permanence de l'objet qu'il a dirigé son attention.

Si le méditant poursuit sa pratique, il va bientôt voir apparaître *patibhāga nimitta*, le signe réfléchi qui est plus clair et plus pur que l'image réelle qu'il observe. Comme il s'est efforcé d'observer et de noter l'objet du point de vue de la permanence, cet objet reste fixé dans son esprit. N'est-ce pas logique? (Oui, Vénérable, c'est logique). L'objet d'observation dont il est question ici, le *Karīṇa* de la terre, appartient à *paññatti*. Il est considéré comme permanent. Comment appelle-t-on ce type de pratique? (C'est *samatha*, Vénérable). L'objet d'observation appartient à *paññatti*; le méditant l'observe et le note en le percevant comme permanent. Observer et noter de cette façon, c'est *samatha*.

Maxime : Observer et noter les objets de *paññatti* en les considérant comme permanents, c'est *samatha*.

Observer et noter les objets de *paññatti* en les considérant comme permanents, c'est donc

samatha. Comme les yogis ici présents sont des méditants *vipassanā*, qui désirent pratiquer le pur *vipassanā*, n'est-il pas utile pour eux de connaître la nature de *samatha* ? (Oui, Vénérable, c'est utile). Ils pourront dès lors l'expliquer aux autres et ce sera très profitable pour le *sāsana*. Imaginons quelqu'un qui vous dirait : « Je souhaite pratiquer le pur *vipassanā*. S'il vous plaît, expliquez-moi brièvement la méthode ». Pourrez-vous lui répondre ? (Oui, Vénérable, nous le pourrons). Si vous pouvez leur répondre, ce sera très bénéfique pour le *sāsana*.

Pourrez-vous lui expliquer qu'il faut « observer attentivement, avec précision de façon à percevoir *paramattha* », qu'il faut « diriger l'esprit vers l'aspect cessation et expérimenter réellement la nature impermanente » ? (Oui, Vénérable, nous pourrons le lui expliquer). C'est cela le pur *vipassanā* : il faut observer attentivement et de façon précise dans le but de percevoir *paramattha*; il faut diriger l'esprit vers l'aspect cessation et expérimenter l'impermanence. Telle est la nature de *vipassanā*. C'est le pur *vipassanā*. C'est ce que vous devez lui expliquer. Lorsque vous-mêmes vous pratiquez, ne faut-il pas que vous observiez et notiez de cette façon, en respectant tous ces points ? (Oui, Vénérable, nous devons respecter tous ces points). C'est ainsi que vous devez procéder si vous voulez pratiquer le pur *vipassanā*.

Et c'est la même chose pour la marche, lorsque vous observez et notez « lever, avancer, abaisser » : si au moment où vous notez « lever », vous vous focalisez sur *paññatti*, la forme extérieure du pied, si au moment de noter « avancer », vous vous focalisez sur *paññatti*, la forme extérieure du pied, si au moment de noter « abaisser », vous vous focalisez sur *paññatti*, la forme extérieure du pied, autrement dit, si l'image du pied qui s'élève, du pied qui s'avance et du pied qui s'abaisse vous vient spontanément à l'esprit au moment où vous

observez et notez ces mouvements, si vous observez et noter le pied dans sa forme extérieure, comme entité permanente, cela veut dire que vous vous focalisez sur la permanence. Si on observe et note de cette façon, verra-t-on le pied comme permanent ou comme impermanent ? (Comme permanent, Vénérable).

Et que pratique-t-on lorsqu'on observe et note les objets en les considérant comme permanents? (On pratique *samatha*, Vénérable). Oui, c'est *samatha*. L'observation et l'annotation a glissé vers *samatha* alors qu'elle avait commencé avec *vipassanā*. Est-ce bénéfique ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bénéfique). Le yogi ne réalisera pas le *dhamma* de si tôt. Il arrive souvent qu'à l'entretien, les méditants expliquent qu'ils observent et notent très facilement les phases du pas lors de la marche. Mais peut-on dire que l'on a progressé dans le *dhamma* lorsque l'observation et l'annotation nous semblent bonnes ? (Non, Vénérable, on ne peut pas dire cela). Non, on ne peut pas dire cela et les maîtres *kammatthāna* (méditation) le savent. Lorsqu'un méditant leur dit que son observation et ses annotations sont très bonnes, peuvent-ils en conclure que ce méditant a progressé et que sa compréhension du *dhamma* s'est approfondie ? Que son *dhamma* s'est développé ? (Non, Vénérable). Non, effectivement, ils ne peuvent pas dire cela.

Lorsque la pratique tend vers *samatha*, qu'elle devient facile et agréable, la progression est très nettement ralentie. Vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement sur le *dhamma*, souhaitez-vous mettre beaucoup de temps pour progresser ? (Non, Vénérable). Si vous ne voulez pas mettre beaucoup de temps pour progresser, vous devez apprendre à vous dissocier de la forme extérieure, de *paññatti*; concentrez-vous avec précision et de façon pénétrante pour percevoir *paramattha*.

Maxime : Observer et noter les objets de paññatti en les considérant comme permanents, c'est samatha.

Lorsque c'est la forme extérieure que le méditant observe et note, on dit que son attention porte sur un objet appartenant à *paññatti* : il observe et note la forme extérieure de la jambe et du pied qui s'élève, s'avance et s'abaisse. En d'autres termes, il considère son pied comme une entité permanente. Sa méditation glisse vers *samatha* même si ce yogi pratique *vipassanā*. N'est-ce pas ce qui se passe? (Oui, Vénérable, c'est ce qui se passe). Oui, c'est bien cela : sa pratique glisse vers *samatha*. Il faut faire très attention à cela.

Vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement de même que les pratiquants, vous ne tombez pas dans ce travers : votre pratique ne risque pas de glisser vers *samatha* car vous vous efforcez d'observer et de noter de façon précise et pénétrante avec l'intention constante de percevoir *paramattha*. Au moment où vous levez le pied, observez et notez de façon précise et pénétrante la nature du mouvement vers le haut tel qu'il se produit par étapes successives; au moment où vous avancez le pied, observez et notez de façon précise et pénétrante la nature du mouvement vers l'avant tel qu'il se produit par étapes successives et au moment où vous abaissez le pied, observez et notez de façon très précise et pénétrante la nature du mouvement vers le bas tel qu'il se produit par étapes successives. Si vous réussissez à observer et à noter de cette façon, vous pouvez vous dire que vous avez fait un bond en avant. Selon les dires de méditants expérimentés, les yogis qui pratiquent au centre *Saddhammaramsi* progressent vite dans leur connaissance du *dhamma* même si apparemment, ils interrompent de temps à autres leurs annotations. Pourquoi progressent-ils si vite ? Ont-ils la façon

correcte d'observer et de noter ? (Ils ont la façon correcte, Vénérable). Oui, comme leur observation est correcte, ils progressent.

Si le méditant observe et note de façon précise et pénétrante avec l'intention d'expérimenter *paramattha*, s'il observe et note l'impermanence, s'il dirige l'attention vers la dissolution, il progressera rapidement dans sa connaissance du *dhamma*. Un méditant qui réussit à se dissocier de *paññatti*, qui observe et note *paramattha* de façon précise et pénétrante et qui dirige son attention vers la dissolution, fera des progrès rapides dans le *dhamma*. Vous devez essayer d'observer et de noter de cette façon. Si l'auditoire ici présent réussit à observer et à noter en se conformant strictement à ces recommandations, il peut être sûr de progresser rapidement dans le *dhamma*.

Je vous ai expliqué de façon suffisamment détaillée comment aiguiser les *indriya* et progresser dans le *dhamma* en observant et en notant « assis » lorsque vous pratiquez en posture assise et « lever, avancer, abaisser » au moment de la marche, comment vous dissocier de la forme extérieure de *paññatti*, comment observer et noter de façon précise et pénétrante avec l'intention d'expérimenter *paramattha*. Je vais maintenant vous expliquer brièvement comment observer et noter *vedanā*, les sensations.

Observer Vedanā

Une des grandes difficultés dans la méditation *vipassanā* consiste à observer et noter jusqu'au moment où les sensations désagréables auront été surmontées. Si le méditant y arrive, on peut dire qu'il a parcouru la moitié du chemin *vipassanā*. Il peut être sûr d'encore progresser.

Après quatre, cinq ou dix jours de pratique, le méditant va commencer à ressentir toutes sortes de sensations désagréables, *dukkha vedanā*, comme, par exemple, des douleurs, des démangeaisons, des crampes, des malaises, de la raideur, des vertiges, des nausées, des balancements etc. Lorsqu'il atteint le troisième stade de connaissance *vipassanā*, le méditant ressentira les sensations douloureuses de façon très claire. Certains auront même peur de pratiquer en posture assise car les sensations douloureuses telles que les démangeaisons, les crampes, les malaises, les raideurs etc. vont se manifester dès le début de la séance.

S'il veut surmonter ces sensations insupportables, le méditant devra apprendre à les observer et à les noter correctement : il faudra tout d'abord qu'il accepte de les traiter avec patience. Il doit rester calme, sans se demander s'il devra endurer ce genre de souffrance pendant toute la séance. Il doit se dire que la douleur va et vient selon des lois qui lui sont propres, son seul devoir c'est d'observer et de noter. Telle est l'attitude que le méditant doit adopter.

Au fur et à mesure que la douleur s'intensifie, le méditant a tendance à se tendre. Il se tend à la fois physiquement et mentalement. Il ne faut pas laisser ceci se produire. Il doit commencer par se relaxer un peu au niveau du corps et au niveau de l'esprit; ensuite, il doit focaliser son attention au centre même de la douleur.

Il y a trois façons d'observer et noter la douleur :

1. Observer et noter les sensations douloureuses dans le but de les faire disparaître;
2. Adopter une attitude agressive, avec la détermination de se débarrasser de ces sensations désagréables;
3. Observer et noter pour réaliser la nature intrinsèque des sensations désagréables.

Combien d'attitudes avons-nous ? (Trois, Vénérable). Si vous observez et notez dans le but de faire disparaître les sensations désagréables, c'est parce que vous désirez être libéré de cette souffrance. Vous avez le désir de ne pas avoir de douleur, c'est *lobha tanhā*. Mais si vous pratiquez *vipassanā*, est-ce pour vous libérer de l'avidité ou est-ce, au contraire, pour l'augmenter ? (Pour s'en libérer, Vénérable). Oui, nous pratiquons pour nous débarrasser de *lobha*. Mais dans ce premier cas, le méditant développe *lobha*, le désir d'échapper à la sensation désagréable : chaque fois qu'il observe et note la sensation douloureuse, la *kilesā* (pensée négative) s'infiltré et avec elle, *lobha* (désir). Ce méditant n'obtiendra pas la vision du *dhamma* et il ne progressera que lentement. Cette première attitude n'est donc pas la bonne.

La deuxième façon d'observer et de noter la sensation désagréable consiste à adopter une attitude agressive, avec l'intention de se débarrasser d'elles en une séance. Les facteurs mentaux de la colère (*dosa*) et du mécontentement (*domanassa*) seront associés à cet état d'esprit agressif. Mais si vous pratiquez *vipassanā*, est-ce pour vous débarrasser de la colère et du mécontentement ou au contraire, pour les augmenter ? (Pour s'en débarrasser, Vénérable).

Oui, nous méditons dans le but de nous débarrasser de ces facteurs mentaux. Or maintenant, chaque fois que le yogi va noter la sensation désagréable, la colère et le mécontentement seront automatiquement associés : "Elle doit disparaître ! Elle doit disparaître ! » se dit-il ; il est plein de détermination ; et si cette sensation douloureuse ne disparaît pas, c'est l'inquiétude qui l'envahit. Sa pratique est coincée entre ces deux *kilesā* : *dosa* et *domanassa*. Ce yogi mettra beaucoup de temps pour expérimenter le *dhamma* et pour progresser. Cette attitude n'est donc pas non plus recommandée.

Expérimenter la nature

La seule attitude correcte consiste à contempler et noter dans le but de comprendre la nature de *vedanā* (la sensation douloureuse). Pour réaliser la nature de la sensation désagréable, il faut procéder de la façon suivante : vous commencez par analyser l'étendue et l'intensité de la douleur; l'observation et l'annotation devront être précises et pénétrantes. Quelle est l'intensité de la douleur? A quel endroit précis se manifeste-t-elle ? Au niveau de la peau, dans la chair elle-même, est-ce dans les tendons ou plus profondément, dans les os, dans la moelle ? Vous analysez tout cela et observez de façon pénétrante; ensuite seulement vous faites la note mentale : « douleur, crampe, démangeaison » etc. selon la nature de la sensation. Et vous procédez de la même façon avec les autres sensations douloureuses : vous analysez chaque fois l'étendue et l'intensité de la douleur et ensuite, vous notez, selon les cas : « douleur, crampe, démangeaison » etc.

Il ne faut pas observer trop superficiellement ni trop rapidement; il ne faut pas non plus répéter machinalement « douleur, douleur, picotements, picotements, crampes, crampes » etc. Une observation superficielle ne portera pas de fruit; *samādhi* ne se construira pas et en l'absence de *samādhi*, les douleurs vont vous sembler de plus en plus intenses. N'êtes-vous pas de cet avis ? (Oui, Vénérable, certainement). Oui, les douleurs vont s'intensifier. Pour que votre observation soit fructueuse, il faut observer et noter de façon très précise et pénétrante.

Comme nous l'avons dit précédemment, il faut commencer par observer et noter de façon très précise et pénétrante, pour voir l'étendue et l'intensité de la douleur; ensuite seulement vous faites la note

mentale « douleur, démangeaison, crampe » etc. selon la nature de la sensation. Si vous suivez ces instructions et que vous notez avec précision et de façon pénétrante, vous verrez qu'après quatre ou cinq notes mentales, ces sensations douloureuses s'intensifient. Vous verrez également que la douleur change de place; vous la verrez atteindre un paroxysme et ensuite, commencer à diminuer d'intensité. N'est-ce pas ce qui se passe ? (Oui, Vénérable, c'est ce qui se passe).

Si le yogi continue à observer et à noter avec la même intensité, il verra qu'après l'avoir noté quatre ou cinq fois, la sensation douloureuse commence à diminuer d'intensité; il en verra une deuxième puis une troisième qui chaque fois, s'atténue et change de place. L'intensification et la récession, c'est la nature de *vedanā* (la sensation désagréable). Observer et noter que *vedanā* varie d'intensité, voir qu'elle évolue constamment, c'est expérimenter la nature de *vedanā*.

Il y a une maxime qui dit : « Pour voir *udaya vaya*, il faut avoir expérimenté la nature ». Un yogi capable d'observer et de noter dans l'instant présent (*paccuppanna*), réussira à expérimenter la nature : il verra la nature changeante de *vedanā*. S'il réalise la nature changeante des sensations, le yogi peut être sûr de voir *udaya* – l'apparition – et *vaya* – la disparition.

Surmonter *vedanā*

Le yogi continue à observer et à noter de cette façon, *samādhī* et *ñāna* mûrissent, deviennent forts et aiguisés et chaque fois qu'il note « douleur », il voit la sensation gagner en intensité; il note encore et la voit atteindre son paroxysme puis diminuer d'intensité; il voit également qu'à chaque annotation, elle change de place. Le yogi comprend de mieux en mieux la nature

de *vedanā*. Il comprend que *vedanā* change constamment, elle change à chaque annotation. N'est-ce pas de cette façon que le yogi apprend à connaître la nature de *vedanā* ? (Oui, Vénérable, c'est bien ainsi). Toutes ces réalisations sont un réel encouragement et stimulent le yogi à poursuivre sa pratique. *Vedanā* change constamment !

Lorsque des sensations douloureuses se manifestent, le yogi les observe et note. Chaque fois qu'il note « douleur », il voit la sensation gagner en intensité; il note encore et la voit diminuer d'intensité. Il est très important que le pratiquant *vipassanā* réussisse à observer et à noter *vedanā* (la sensation douloureuse) de cette façon. Lorsqu'ils sont confrontés à des sensations insupportables, n'est-il pas normal que les yogis demandent comment les observer et les noter ? (Oui, Vénérable). Ne devez-vous pas leur rappeler les instructions du maître de méditation : il faut observer et noter pour réaliser la nature. Ils vous demanderont alors : « Mais qu'entendez-vous par « nature » ? Pourrez-vous leur expliquer que « réaliser la nature », c'est observer et noter l'intensification puis l'allègement de la douleur ? (Oui, Vénérable, nous pourrions leur expliquer cela). Vous qui écoutez le *dhamma*, vous devez aider le professeur. Le *kamathanā sayādaw* peut-il, à lui seul, guider tous les yogis ? (Non, ce n'est pas possible, Vénérable). Non, ce n'est pas possible. Les yogis ont besoin d'une guidance continue.

Le yogi gémit et se lamente : « J'ai tellement mal que je ne sais plus comment observer et noter. S'il vous plaît, aidez-moi ». Vous devez lui répondre qu'il doit observer et noter de façon à réaliser la nature, que réaliser la nature, c'est voir que la sensation douloureuse augmente puis diminue d'intensité. Après quelque temps, il lui suffira de noter une fois pour la voir augmenter puis diminuer d'intensité. Chaque fois qu'il observera et notera la sensation douloureuse, il la

verra changer de place. Expérimenter tout cela, c'est approfondir sa compréhension de la nature de *vedanā*, la sensation douloureuse.

Le méditant qui poursuit sa pratique va encore approfondir *samādhi* (concentration) et *ñāna* (vision pénétrante) qui vont devenir puissants et aiguisés; lorsqu'il observera et notera « douleur », il la verra apparaître puis disparaître instantanément; il en verra une deuxième apparaître puis disparaître instantanément; ces apparitions et disparitions vont devenir très claires. Le méditant les verra de mieux en mieux. Vous qui êtes ici, vous devez absolument apprendre à observer et noter de façon précise et pénétrante, conformément à ces instructions. Vous pouvez être sûrs de voir la succession des apparitions et disparitions.

Le yogi a donc réalisé la nature du changement : qu'a-t-il expérimenté? (Les apparitions et disparitions, Vénérable). Conventionnellement, on dit qu'il a vu les sensations douloureuses apparaître et se dissoudre. En pāli, on parle des « apparitions » et « disparitions ». Ayant réalisé la nature de *vedanā*, ce yogi est en mesure d'expérimenter les apparitions et disparitions conformément à la maxime « pour percevoir *udaya vaya*, il faut expérimenter la nature ».

Le méditant poursuit sa pratique, *samādhi* (concentration) et *ñāna* (vision pénétrante) vont mûrir et devenir encore plus puissants et pénétrants et bientôt il atteindra le stade de *bhanga ñāna* (la connaissance de la dissolution); les apparitions ne seront plus très distinctes, seule la disparition sera perçue clairement. Lorsqu'il observera et notera « douleur », l'apparition de la douleur passera inaperçue alors que la disparition sera très évidente. Le yogi aura l'impression d'observer quelque chose qui a disparu. Comme il ne perçoit que la disparition du

phénomène sans voir son apparition, il se sent incapable de rester dans l'instant présent puisqu'il observe et note quelque chose qui a disparu. L'instant présent, c'est l'apparition. S'il ne perçoit que la disparition, il n'est pas dans l'instant présent.

Un yogi dont *ñāna* (vision pénétrante) était particulièrement puissant s'en était rendu compte et l'expliqua à l'entretien : «Le Vénérable Sayādaw a demandé d'observer et de noter dans l'instant présent. Mais actuellement, j'observe et je note dans le passé (*atīta*). Je ne peux qu'observer et noter des phénomènes qui ont déjà disparu, comme après coup». Un phénomène qui a disparu n'appartient-il pas au passé ? (Oui, Vénérable).

« Le Vénérable Sayādaw demande d'observer et de noter à l'instant précis où le phénomène apparaît. Mais moi, j'observe et je note un phénomène qui appartient au passé. Est-ce correct ? » demande ce yogi. Sayādaw doit alors lui expliquer que sa pratique est correcte. « Effectivement, il faut observer et noter dans l'instant présent (*paccuppanna*) comme le demande le *sutta desanā* (le sermon). Tant que *vipassanā ñāna* est encore immature, le yogi doit s'efforcer d'observer et de noter dans l'instant présent. Mais dès que *ñāna* (vision pénétrante) aura mûri, qu'il sera devenu puissant et pénétrant, dès que le méditant aura atteint le stade de *bhanga ñāna*, l'observation ne se fera plus dans l'instant présent.

C'est tout à fait correct et en conformité avec l'*abhidhamma desanā* (les sermons). Le yogi doit alors observer et noter quelque chose qui est passé, il note les dissolutions successives. Les yogis qui ne sont pas encore familiarisés avec le *dhamma* expliquent à l'entretien qu'au moment où ils s'approprient à observer et à noter la douleur, elle n'est plus là. Elle a disparu. Mais n'est-ce pas très bon signe ? (Oui, Vénérable, c'est

très bon signe). Quel *ñāna* ont-ils atteint ? (*Bhanga ñāna*, Vénérable).

Expérimenter les dissolutions de cette façon est le signe que *vedanā* a été surmontée par la conscience attentive. Les sensations douloureuses n'ont plus d'emprise sur l'esprit. La conscience attentive s'efforce de percevoir les dissolutions et cet effort la monopolise entièrement. Elle a surmonté *vedanā*. La conscience attentive de ce yogi est devenue très puissante. Plus tard, lorsqu'il notera « douleur », ce yogi verra disparaître non seulement la sensation douloureuse mais également la conscience de cette sensation. A ce stade, il progresse très rapidement dans sa connaissance du *dhamma*. On parle alors de *balavant* (fort) *vipassanā*.

Le yogi est devenu capable d'observer et de noter la douleur de façon précise et pénétrante et de percevoir d'une part, la disparition du phénomène physique et d'autre part, la disparition du phénomène mental. Il marque chaque fois un point ou si vous voulez, il progresse chaque fois d'un cran. Combien de points marque-t-il en une seule annotation ? (Il marque deux points chaque fois qu'il note, Vénérable). Oui, chaque fois qu'il observe et note, le yogi marque deux points.

Le yogi dont *samādhi* est très développé et dont *ñāna* (vision pénétrante) est exceptionnellement pénétrant, perçoit la dissolution à trois reprises au moment où il observe et note « douleur » : il voit disparaître la sensation elle-même, il voit disparaître la conscience de la sensation et il voit disparaître l'esprit qui note. Combien de disparitions a-t-il noté ? (Trois, Vénérable).

Ne pensez-vous pas que ce yogi progresse triplement dans sa connaissance du *dhamma* ? (Oui, Vénérable). Le yogi perçoit la dissolution de la douleur, la dissolution de la conscience de la douleur et la

dissolution de l'esprit qui observe et note. Comme il perçoit la dissolution à trois reprises, on peut dire qu'il a progressé triplement. Le yogi doit donc observer et noter de façon précise et pénétrante dans le but de percevoir la nature de *vedanā* ; *samādhi* et *ñāna* vont progressivement mûrir et tôt ou tard , le yogi verra la dissolution de *vedanā*. Il verra que ni la sensation douloureuse, ni la conscience ne sont permanentes. Ne le verra-t-il pas ? (Oui, Vénérable, il le verra). « Impermanence » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (*Anicca*, Vénérable). Ce processus de disparition est si rapide, qu'il provoque un malaise. « Malaise » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (*Dukkha*, Vénérable). Le méditant essaie d'échapper à l'oppression que provoque la dissolution, mais c'est impossible, c'est un mécanisme automatique, incontrôlable. « Incontrôlable » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (*Anatta*, Vénérable). Oui, c'est *anatta*. Lorsque vous qui êtes ici, vous aurez vu que *vedanā* est *anicca*, que *vedanā* est *dukkha* et que *vedanā* est *anatta*, lorsque votre vision pénétrante (*ñāna*) de *anicca*, *dukkha*, et *anatta* sera devenue claire, complète, convaincante et parfaite, vous atteindrez votre but et réaliserez la paix de *nibbāna*.

Vous qui êtes ici de même que les yogis et tous les méditants *vipassanā* doivent savoir que celui qui surmonte *vedanā* par l'application correcte des instructions, a parcouru la moitié du chemin *vipassanā*. Lorsque *vedanā* se présente, il est crucial d'adopter dès le départ une attitude de tolérance. Si le méditant cède au désir de changer de posture chaque fois qu'une douleur se manifeste, *samādhi* va-t-il se construire ? (Non, Vénérable). Sans *samādhi* est-il possible que *vipassanā ñāna* se développe ? (Non, Vénérable). Si *vipassanā ñāna* n'est pas développé, peut-on réaliser *magga ñāna* et *phala ñāna* ? (Non, Vénérable). Non, c'est impossible.

Voilà pourquoi la patience est de toute première importance. Le proverbe birman « la patience mène à *nibbāna* » est très utile dans *vipassanā*. Il y a beaucoup d'histoires qui racontent comment, dans les temps anciens, la patience a mené à la réalisation de *nibbāna*.

Patience et Persévérance

Il y avait un *mahā thera* (ancien) qui pratiquait de façon diligente et intensive dans le but de réaliser le Noble *Dhamma* et d'atteindre l'état d'*arahant*. Il pratiquait toute la nuit, dans le froid, sans prendre de repos. Un matin, il fut saisi de coliques d'une telle violence qu'il vit la mort se profiler. L'intensité de la douleur l'empêchait de pratiquer, même en posture couchée. Elle partait du nombril et remontait par jets continus jusqu'à la poitrine. Elle le mènerait à la mort. A vous faire agoniser, n'est-ce pas ? (Oui, Vénérable). Il se tordait de douleur, emmêlant sa robe que les *sangha* présents à son chevet devaient sans cesse réarranger.

Un autre *mahā thera* du nom de *Pindapātika Mahā Thera* arriva sur les lieux; il était très érudit et sage. Voyant le pauvre *mahā thera* si agité et dans une telle détresse, il lui dit : « Oh, Vénérable, la patience est la nature des *sangha* ». Le *mahā thera* agité ne put prononcer qu'un seul mot : « *Sādhu*, Vénérable ». Il se calma et devint plus serein : il avait entendu le message, il se montrerait patient comme le lui demandait son aîné. Il se concentra intensément et suivit avec précision l'insupportable douleur qui fusait du nombril pour remonter vers le haut. Avant qu'elle n'ait atteint la poitrine, ce moine avait franchi les stades de *sotāpanna*, de *sakadāgāmi* et d'*anāgāmi*. Il mourut en tant qu'*anāgāmi*. Réalisa-t-il le *Dhamma* ? (Oui, Vénérable, il réalisa le *Dhamma*). Pourquoi a-t-il pu réaliser le *Dhamma* ? Parce qu'il s'est montré

patient avec *vedanā*. S'il ne s'était pas montré patient, s'il avait continué à se tordre de douleur, il n'aurait pas construit *samādhi*. Sans *samādhi*, est-il possible de développer *vipassanā ñāna* ? (Non, Vénérable, ce n'est pas possible). Sans *samādhi*, les connaissances *vipassanā* ne se développent pas, en effet. Si le moine avait pu réaliser le Noble *Dhamma* et devenir un *anāgāmi*, c'était grâce au Vénérable *Pindapātika Mahā Thera* qui lui rappela d'être patient face à la douleur.

N'est-ce pas un bon exemple pour nous ? (Oui, Vénérable). Vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement sur le *dhamma*, ne devrez-vous pas un jour endurer patiemment les souffrances de l'agonie ? (Oui, Vénérable). Oui, certainement, cela vous arrivera, à vous et à tous les autres yogis. Ne devrez-vous pas faire un effort tout particulier pour rester patient ? (Oui, Vénérable, nous devons faire très attention). Oui, vous devrez faire très attention. Il faudra faire preuve de patience, quelle que soit votre expérience passée; si vous êtes agités sur votre lit de mort, atteindrez-vous *samādhi* ? (Non, Vénérable). Sans *samādhi*, est-il possible de développer *vipassanā ñāna* ? (Non, Vénérable, les connaissances *vipassanā* ne se développeront pas). Si *vipassanā ñāna* ne se développe pas, est-ce profitable pour le yogi ? (Non, Vénérable, ce n'est pas profitable). Non, en effet, ce n'est pas bon.

Si vous avez des amis méditants qui se trouvent dans une telle situation d'agitation, ne devriez-vous pas leur venir en aide ? « Oh ! Ami dans le *dhamma*, la nature du yogi, c'est la patience. La patience mène à *nibbāna* ! C'est le moment de mettre ce proverbe en application : « Si tu te montres patient à cette heure, tu pourras réaliser le Noble *Dhamma*, tu pourras réaliser *nibbāna* ». Ne faut-il pas encourager cet ami ? (Oui, Vénérable, il faut l'encourager). Si vous l'encouragez de cette façon et si votre ami dans le *dhamma* réussit à pratiquer avec patience, il (ou elle) pourra réaliser le

Noble *Dhamma* selon le degré de maturité de ses *pāramitā*.

L'explication du second facteur de renforcement des facultés de contrôle est suffisamment complète. Vous qui avez écouté l'enseignement qui portait sur la façon d'observer et de noter, puissiez-vous comprendre ces instructions, les appliquer et développer votre pratique; puissiez-vous atteindre rapidement et facilement le but auquel vous aspirez : la réalisation du Noble *Dhamma* et la paix de *nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu ! Vénérable.

TROISIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES *INDRIYA* – LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Aujourd'hui 12 avril 1992, troisième jour de cette retraite de dix jours, mon enseignement portera sur le troisième facteur de renforcement des *indriya* ou facultés de contrôle.

Noter de façon ininterrompue.

« *Sāticca Kiriyāya Sampādeti* »

Le premier facteur de renforcement des *indriya* consiste à méditer en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes. Le deuxième facteur consiste à noter de façon respectueuse, précise et pénétrante afin de voir réellement les cessations. Le troisième facteur consiste à assurer la continuité de l'attention et à méditer de façon respectueuse, précise et pénétrante, en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes; un moment d'attention doit être immédiatement suivi d'un autre moment d'attention. Le fait de noter sans interruption est un facteur de renforcement des *indriya* du yogi. Ce troisième facteur de renforcement des *indriya* s'adresse tout particulièrement aux yogis qui, comme vous, pratiquent dans le but de franchir toutes les étapes de *ñāna* jusqu'à la réalisation de *magga* et *phala*; c'est le moyen le plus efficace de renforcer les facultés de contrôle. Ne devez-vous pas saisir toutes les occasions de pratiquer ? (Oui, Vénérable, nous pratiquons le plus possible).

Maxime : Sans prendre de repos, sans m'arrêter, j'observerai et noterai de façon constante, sans interruption.

En retraite intensive, il est demandé d'observer et de noter de façon continue, sans prendre de repos, sans s'arrêter de telle sorte qu'un moment d'attention suive immédiatement le précédent; qu'un moment de *samādhi* suive immédiatement le précédent; qu'un niveau de *ñāna* suive immédiatement le précédent; il ne doit y avoir aucun intervalle entre les moments d'attention. Observer et noter de cette façon, réussir à assurer la continuité de l'attention est un facteur de renforcement des *indriya* et de progrès dans le *dhamma*.

Se référant aux écritures, le Vénérable Mahāsi Sayādaw explique qu'il faut se comporter comme si l'on voulait allumer un feu en frottant des bâtonnets l'un contre l'autre. C'est ainsi qu'on procédait avant l'invention des allumettes : il fallait froter du bois contre du bois, du bambou contre du bambou, d'autant plus énergiquement que la chaleur commençait à s'accumuler. Pour qu'une étincelle surgisse, il fallait attendre que la chaleur soit devenue très intense.

Quand on médite, on fera de même : le méditant doit noter sans discontinuer. Il ne faut pas qu'il y ait d'interruption entre une note mentale et la suivante, entre un moment de *samādhi* et le suivant, entre une réalisation *vipassanā* et la suivante. Ce n'est que lorsqu'il aura réussi à noter de façon ininterrompue que *sati* sera réellement forte et puissante. Tout comme l'homme qui a réussi à faire surgir le feu, le yogi qui n'a pas encore vu le *dhamma*, le verra; celui qui a déjà vu le *dhamma*, fera de nouvelles expériences et celui qui est mûr pour le Noble *Dhamma*, le réalisera.

Ne pensez-vous pas qu'il est important de noter de façon continue ? (Oui, Vénérable, c'est très important). Si cet homme s'était arrêté ne fut-ce qu'un instant à cause de la fatigue, par exemple, la chaleur qui s'était

accumulée aurait disparu et il aurait dû recommencer à zéro. Dans *vipassanā*, c'est exactement la même chose.

Si le méditant interrompt sa pratique, sa puissance d'observation ne va pas se développer, elle va même s'affaiblir. Sachant cela, pensez-vous qu'il est suffisant de ne pratiquer qu'en posture assise ? (Non, Vénérable, c'est insuffisant). Imaginons un méditant qui noterait de façon continue pendant les sept heures réservées à la méditation en posture assise mais qui, le reste du temps, négligerait de noter. Il lui sera très difficile de réaliser le *dhamma*. S'il a déjà réalisé le *dhamma*, il lui sera très difficile de faire de nouvelles expériences et s'il est mûr pour les réalisations les plus nobles, il ne les atteindra que très péniblement. Voilà pourquoi il faut essayer de maintenir la continuité de la pratique, tout au long de la journée.

L'enseignement du Vénérable Mahāsi Sayādaw est conforme aux écritures. Il nous explique que la méditation se pratique de trois façons :

1. Il faut observer et noter en posture assise.
2. Il faut observer et noter en marche.
3. Il faut observer et noter dans les activités quotidiennes.

Il faut observer et noter dans ces trois postures pour que la continuité de l'attention soit garantie.

Les méditants qui désirent atteindre le Noble *Dhamma* doivent s'en souvenir. S'ils veulent trouver le *dhamma*, s'ils veulent progresser dans leur connaissance du *dhamma* ou s'ils veulent atteindre les réalisations les plus nobles, ils doivent observer et noter de façon ininterrompue pour renforcer leur faculté d'attention. Si l'attention est intermittente, elle sera faible et en conséquence, le méditant qui n'a pas encore réalisé le *dhamma* ne le réalisera pas et celui qui a déjà réalisé le *dhamma* ne progressera pas.

Quant à celui qui est mûr pour les réalisations les plus nobles, il devra encore attendre, car son attention est faible, elle n'est pas arrivée à maturité. Il faut donc apprendre à maintenir la continuité de la pratique pour renforcer la faculté d'attention. En posture assise, il n'est pas difficile de noter de façon continue, car on s'est entraîné à rester immobile et à ne pas penser pendant une heure. Cette posture ne pose en général pas de problème. Mais pendant la marche, il faut redoubler d'attention, car le regard est facilement attiré par toutes sortes de choses et on interrompt la méditation pour regarder. S'il y a des bruits, on les écoute, brisant ainsi la continuité de l'attention. Parfois on pourrait même dire quelques mots et la pratique est interrompue. Le yogi devra donc se montrer particulièrement vigilant.

Pour ce qui est des activités quotidiennes, il faudra fournir un effort tout particulier. Au début, ce sera carrément impossible pour certains. Lorsque le méditant sera devenu capable de noter dans les activités quotidiennes, il progressera de façon significative. Pour y arriver, il devra se conformer aux instructions du Bouddha concernant les *sampajāñña*. De nos jours, les Sayādaws parlent de la méditation dans les activités quotidiennes.

Instructions sampajāñña

Les commentateurs ont étudié les enseignements du Bouddha à propos des *sampajāñña* et les ont classés en quatre catégories.

1. Sāthhaka sampajāñña, la claire compréhension du but.

Avant de faire une action méritoire, un *kusala*, on réfléchit pour voir ce qui sera le plus bénéfique. Faire choix, c'est *sāthhaka sampajāñña*.

2. Sappāya sampajāñña, la claire compréhension de convenance.

Le choix étant fait, il faut voir ensuite s'il sied de le faire, du point de vue du moment, du lieu et du contexte. Analyser l'opportunité d'une action, c'est *sappāya sampajāñña*.

3. Gocara sampajāñña, la claire compréhension du domaine.

Le yogi a fait son choix : il va méditer; il juge qu'il est opportun de le faire et arrive au centre. Il commence à pratiquer et fournit un effort intense pour observer et noter sans interruption, sans s'accorder de repos. C'est la « claire compréhension du domaine », *gocara sampajāñña*.

4. Asammoha sampajāñña, la claire compréhension d'une perception non illusionnée.

Comme il observe et note sans interruption, le yogi va comprendre la vérité, à commencer par *nāma-dhamma* et *rūpa-dhamma*. C'est *asammoha sampajāñña*.

Telles sont les quatre grandes catégories de *sampajāñña* que nous décrivent les commentateurs. Vous qui êtes ici, vous détenez déjà *sāthhaka sampajāñña*. N'avez-vous pas pris la décision de méditer parce que vous comprenez que c'est la chose la plus bénéfique à entreprendre à cette époque de Thingyan (le Nouvel An) ? (Oui, Vénérable). Cette

décision que vous avez prise après mûre réflexion, c'est *sāthaka sampajāñña*.

Vous avez choisi votre centre en fonction de son infrastructure, de la nourriture qui y est offerte et du professeur. Ce choix fait en connaissance de cause, c'est *sappāya sampajāñña*. Vous l'avez fait. Et quel centre avez-vous choisi ? (Le centre *Saddhammaramsi*, Vénérable). Oui, faire ce choix, c'est *sappāya sampajāñña* et vous l'avez fait.

Une fois installés au centre de méditation, vous commencez à pratiquer, en posture assise, en marche et pendant les activités quotidiennes. Vous observez et notez sans interruption, pendant toute la journée; c'est *gocara sampajāñña*. C'est ce que vous devez faire maintenant. C'est très important. Vous avez donc *sāthaka sampajāñña*, car vous avez choisi de faire ce qui est le plus bénéfique pour vous; vous avez également *sappāya sampajāñña* : vous avez choisi un centre qui convient pour la pratique; maintenant, vous notez sans discontinuer, c'est *gocara sampajāñña* et c'est le plus important.

Vous notez donc sans interruption - c'est *gocara sampajāñña*; *samādhi* et *ñāna* se développent et vous arrivez tout naturellement à *asammoha sampajāñña*. Au début, lorsque vous notiez « soulèvement, abaissement, assis, toucher », ces phénomènes ne vous apparaissaient pas encore très clairement. Mais, plus *samādhi* et *ñāna* se développent, plus vous voyez, au moment où vous notez « soulèvement », que le mouvement physique de soulèvement est une entité et que la conscience qui prend note de ce soulèvement est une autre entité; lorsque vous notez « abaissement », vous voyez également que le mouvement physique d'abaissement et la conscience de cet abaissement sont deux choses séparées; lorsque vous notez « assis », vous faites la différence entre la posture assise et la

conscience de la posture assise. Et lorsque vous notez « toucher », vous voyez qu'il y a d'une part le phénomène physique et d'autre part le phénomène mental, l'esprit qui prend conscience du toucher. « Soulèvement, abaissement, assis, toucher » sont *rūpa*, des phénomènes dépourvus de conscience. L'esprit qui prend conscience et note est *nāma*, ce qui expérimente.

Dans les *khandha* qui nous constituent, il n'y a que des *nāma-dhamma* et des *rūpa-dhamma*. Le « je » n'est qu'une étiquette, un *lokavohāra* que l'on utilise pour se faire comprendre. Cette créature qu'on appelle « je » n'existe pas; voir cela, c'est se débarrasser de *atta dhitti* : c'est voir correctement. C'est *asammoha sampajāñña*. Le yogi qui l'a réalisé dispose d'un des fondements les plus sûrs pour la fermeture définitive des portes des *apāya*, les quatre mondes inférieurs. Il poursuit son observation et va bientôt atteindre le stade de connaissance des causes et des effets. Ce *ñāna* fait encore partie de *asammoha sampajāñña*. *Asammoha sampajāñña*, c'est voir correctement, sans égarement.

Mais le plus important pour le moment c'est *gocara sampajāñña* : il faut savoir comment observer et noter de façon ininterrompue pour arriver à la continuité de l'attention. Le méditant doit observer et noter de façon ininterrompue pour que son attention devienne puissante ; celui qui n'a pas encore vu le *dhamma* sera alors en mesure de le voir; celui qui a déjà expérimenté le *dhamma*, multipliera ses expériences et celui dont le but est de réaliser le Noble *Dhamma*, y arrivera. Si donc on veut arriver à l'attention ininterrompue il faut suivre les instructions du Bouddha concernant les *sampajāñña*.

Première instruction sampajāñña du Bouddha.

« *Abhikkante patikkante sampajānakari hoti* »

Le yogi doit être clairement attentif au moment où il exécute un mouvement vers l'avant et au moment où il exécute un mouvement vers l'arrière. Il y a quatre façons d'effectuer un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière : effectuer un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière pendant la marche. Effectuer un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière en posture debout. Effectuer un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière en posture assise. Effectuer un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière dans la position couchée. Combien de façons avons-nous d'effectuer ces mouvements ? (Quatre, Vénérable).

1. le mouvement vers l'avant ou vers l'arrière pendant la marche.

Lorsqu'il pratique la marche, le yogi « effectue un mouvement vers l'avant » : quelle que soit la méthode qu'il adopte, lorsqu'il observe et note « gauche, droite » ou « lever, avancer, abaisser », le yogi effectue un mouvement vers l'avant. Arrivé à la fin de son espace de marche, il va devoir revenir sur ses pas; ne devrez-vous pas revenir sur vos pas ? (Oui, Vénérable). Oui, vous devrez vous retourner. Vous avez souvent entendu mes instructions au sujet de la marche. La marche attentive est d'un grand secours, on peut même dire qu'elle est cruciale; si le yogi la pratique correctement et avec assiduité, il pourra constater qu'il médite mieux en posture assise. Il aura également plus de facilité à pratiquer dans les activités quotidiennes. La marche attentive équilibre la pratique.

Lorsqu'il note « lever », le méditant doit essayer de se désolidariser de la forme extérieure de son pied. Pourquoi ? Parce que la forme extérieure, c'est *paññatti*. Dans la pratique de *vipassanā*, on ne s'occupe pas de *paññatti*. Ce n'est pas la réalité conventionnelle qu'on observe. Vous devez observer et noter le plus attentivement possible de façon à réaliser la nature du mouvement progressif vers le haut. Lorsque vous observez et notez « avancer », vous devez également essayer de vous désolidariser de la forme extérieure du pied; observez et notez très attentivement et de façon pénétrante pour percevoir la nature du mouvement progressif vers l'avant. Lorsque vous observez et notez « abaisser » vous devez également essayer de vous désolidariser de la forme extérieure du pied; observez et notez très attentivement et de façon pénétrante pour percevoir la nature du mouvement progressif vers le bas. Ceci est très important dans *vipassanā*. Il faut se dissocier le plus possible de la forme extérieure du pied, de *paññatti*. Observez et notez très attentivement et de façon pénétrante pour percevoir la nature du mouvement.

Si, au moment où vous observez et notez « lever », vous réussissez à ignorer la forme extérieure du pied pour vous concentrer de façon précise, pénétrante et ininterrompue sur la nature du mouvement qui se produit par stades successifs, vous verrez non seulement un mouvement vers le haut, mais également une sensation d'allègement progressif qui accompagne ce mouvement vers le haut. Lorsque vous observez et noterez « avancer », vous pourrez voir les différentes sections de ce mouvement ainsi que la sensation d'allègement qui l'accompagne; et lorsque vous observez et noterez « abaisser », vous verrez non seulement le mouvement vers le bas dans ces différentes phases, mais également la sensation d'alourdissement progressif qui accompagne ce mouvement d'abaissement. Le méditant qui observe et

note tous ces détails peut se dire que sa méditation a atteint un très bon niveau. Vous vous sentirez intéressés par ces découvertes. Lorsqu'on progresse dans le *dhamma*, n'est-il pas naturel de devenir intéressé par la pratique ? (Oui, Vénérable, on le devient). Expérimenter la sensation d'allègement progressif qui accompagne le mouvement d'élévation du pied lorsqu'on observe et qu'on note « lever », expérimenter la sensation d'allègement progressif qui accompagne le mouvement vers l'avant lorsqu'on observe et qu'on note « avancer », expérimenter la sensation d'alourdissement progressif qui accompagne le mouvement vers le bas lorsqu'on observe et qu'on note « abaisser », c'est expérimenter le *dhamma*.

Arrivé à la fin de son espace de marche, le méditant s'arrête un instant avant d'entamer un mouvement de rotation sur lui-même pour se retrouver face à la piste, prêt à marcher. Il doit noter « tourner, tourner » conformément aux instructions *sampajāñña*. Les instructions *sampajāñña* concernent *kāyanupassanā satipatthāna*, la contemplation du corps. Lorsque *samādhi* sera plus développé, le méditant sera capable de percevoir également l'esprit, c'est-à-dire l'intention, le désir de tourner.

Dès qu'il sera devenu capable de percevoir le désir de tourner, le méditant devra commencer par là. Selon les instructions du Bouddha, il faut noter ce qui se manifeste à chaque instant; si le méditant voit le désir de tourner lorsqu'il est sur le point de tourner, ne doit-il pas observer et noter « désir de tourner, désir de tourner » ? (Oui, Vénérable). S'il se concentre, il verra ce désir. Vous qui êtes ici et qui disposez déjà du fondement de *samādhi* et de *ñāna*, vous verrez clairement cette intention si vous êtes très attentifs. Un yogi capable d'observer et noter les intentions va considérablement renforcer son attention.

Il faut donc noter « désir de tourner, désir de tourner ». S'il désire tourner à gauche et qu'il dirige son attention vers la gauche, le méditant verra son corps se mettre en mouvement et amorcer le mouvement de rotation vers la gauche. Si c'est vers la droite qu'il veut tourner et qu'il dirige son attention vers la droite, il verra son corps se mettre en mouvement et tourner vers la droite. Il observera et notera « tourner, tourner ». S'il réussit à noter de cette façon, il peut être très satisfait car il est devenu capable de noter tout ce qui se passe en lui sans interruption.

Maxime : Ce qui désire tourner, c'est *nāma*. Ce qui tourne, c'est *rūpa*. Pas de « il », pas de « je ».
Dans le fait de tourner, il n'y a que *nāma* et *rūpa*.
La claire compréhension de *nāma* et de *rūpa* au moment où l'on tourne.

Si le méditant observe et note « tourner, tourner », il n'interrompt pas la pratique au moment où il tourne. Et s'il est capable de noter l'intention de tourner, il aura franchi deux niveaux de *ñāna* (vision pénétrante). Le désir de tourner, c'est *nāma dhamma*, ce qui sait. Le mouvement physique de rotation du corps, c'est *rūpa dhamma*, ce qui ne sait pas. Voir distinctement ces deux choses, n'est-ce pas faire la différence entre *nāma* et *rūpa* ? (Oui, Vénérable, c'est ainsi que l'on fait cette différence). Si le mouvement de rotation a lieu, c'est parce qu'il y a le désir de tourner : le désir est la cause, le comportement du corps qui tourne est l'effet. N'avez-vous pas expérimenté les causes et les effets ? (Oui, Vénérable, nous les avons expérimentés). Voilà pourquoi il faut s'efforcer de percevoir l'esprit qui désire; il faut l'observer et le noter très attentivement.

Lorsqu'il note « lever, avancer, abaisser » pendant la marche, le yogi effectue un mouvement vers l'avant. Lorsqu'il note « tourner » et qu'il revient sur ses pas, il effectue un mouvement vers l'arrière.

L'enseignement qui porte sur la façon dont le méditant effectue un mouvement vers l'avant et un mouvement vers l'arrière pendant la marche est suffisamment complet.

2. Comment le yogi effectue un mouvement vers l'avant et un mouvement vers l'arrière dans la station debout.

Je vais vous expliquer maintenant comment le yogi effectue un mouvement vers l'avant et un mouvement vers l'arrière dans la station debout. Le méditant qui se tient debout peut éprouver le besoin de se pencher vers l'avant. S'il est très attentif, il verra très clairement le désir de se pencher. Ne doit-il pas alors noter : « désir de se pencher, désir de se pencher » ? (Oui, Vénérable, il doit noter le désir de se pencher). Mais pour percevoir le désir, il faut être tout particulièrement vigilant; si l'attention est médiocre, ce ne sera pas clair. Le méditant doit donc s'entraîner à noter avec précision et sans interruption pour arriver progressivement à voir clairement l'intention. Lorsque vous vous apprêtez à vous pencher vers l'avant, c'est le désir de le faire qui va vous apparaître en premier lieu. Vous devez alors noter : « Désir de se pencher, désir de se pencher ».

Le méditant doit observer et noter le mouvement progressif d'abaissement de son corps provoqué par la poussée de l'air, elle-même due au désir de se pencher; dans le langage conventionnel, on appelle cela « se pencher »; le méditant répète donc mentalement « se pencher, se pencher ». Il abandonne la forme extérieure de sa tête, de son corps, de ses mains, de ses jambes et s'efforce de percevoir la nature du mouvement graduel d'abaissement. Les formes extérieures de la tête, du corps, des mains, des jambes, sont *paññatti*. Dans *vipassanā*, il ne faut pas observer *paññatti*; on observe et on note *paramattha*, la nature du mouvement. C'est le désir de se pencher qui amène un mouvement de l'air; ce mouvement de

l'air va lui-même provoquer une poussée vers le bas et le corps s'abaisse graduellement. Ce processus d'abaissement, c'est la nature, *paramattha*.

Lorsqu'il s'est penché et qu'il a terminé ce qu'il devait faire, s'il observe attentivement, le méditant verra d'abord le désir de se relever. Il doit alors noter « désir de se relever, désir de se relever ». Ce désir va provoquer un mouvement de l'air qui va pousser le corps vers le haut; le yogi doit alors observer et noter ce processus de redressement du corps en répétant mentalement « se redresser, se redresser ». Il essaie de se désolidariser dans la mesure du possible de la forme extérieure de sa tête, de son corps, de ses mains, de ses jambes; il observe et note avec un maximum de concentration le processus graduel de mouvement vers le haut.

S'il réussit à se désolidariser de la forme extérieure de sa tête, de son corps, de ses mains, de ses jambes et à noter avec un maximum de concentration le processus graduel de mouvement vers le bas, au moment où il observe et note « désir de se pencher, désir de se pencher » et ensuite « se pencher », le méditant expérimentera non seulement les différentes phases d'abaissement de son corps, mais également la sensation d'alourdissement progressif qui est associée à ce mouvement vers le bas. Lorsqu'il se redressera et qu'il notera « désir de se redresser, désir de se redresser » et ensuite « se redresser, se redresser », il expérimentera non seulement les différentes phases de redressement de son corps, mais aussi la sensation d'allègement progressif associée à ce mouvement vers le haut.

Si vous n'avez pas encore expérimenté ce genre de chose, faites un essai après l'enseignement; si vous observez et notez très attentivement, vous expérimenterez tout cela par vous-mêmes. Vous verrez

de plus en plus clairement que le corps s'alourdit progressivement au moment où il s'abaisse et qu'il devient de plus en plus léger au fur et à mesure qu'il se redresse. Expérimenter la lourdeur, c'est expérimenter *pathavi* et *āpo-dhātu*; *pathavi*, c'est l'élément terre, un élément de dureté, de lourdeur. *Apo* c'est l'élément eau, un élément de fluidité et de lourdeur également. Le méditant expérimente la nature de ces deux *dhātu*.

Lorsqu'il expérimente une sensation grandissante de légèreté au moment où il se redresse, le yogi expérimente *tejo dhātu* et *vāyo dhātu*. *Tejo dhātu* est un élément de vapeur, un élément de chaleur, un élément de légèreté. *Vāyo dhātu* est un élément d'air, un élément de légèreté, un élément de mouvement. Le méditant a expérimenté la nature de ces deux éléments, de ces deux *dhātu*. Vous tous qui êtes ici, vous êtes constitués de ces éléments; ce sont les éléments principaux, ceux qui sont les plus faciles à percevoir. Si vous avez pu expérimenter ces quatre grands éléments, c'est parce que vous avez observé et noté correctement et qu'en conséquence, *samādhi* a pu se développer.

En pāli on les appelle « *mahā bhuta* ». « *Mahā* » veut dire « grand » et « clairement visibles »; *bhuta* veut dire « devenu », « produit ». Les « *mahā bhuta* » sont donc « les quatre grands éléments, clairement visibles qui forment nos *khandha* ». Peut-on dire que ce méditant a expérimenté le *dhamma* ? (Oui, Vénérable, on peut le dire). Oui, expérimenter la lourdeur et la légèreté, c'est expérimenter le *dhamma*. Il est très important de réussir à expérimenter le *dhamma*. Le yogi n'aura alors plus beaucoup de difficultés dans sa méditation; il va progresser rapidement car son intérêt pour le *dhamma* s'est éveillé. Voilà pourquoi il est très important d'expérimenter le *dhamma* au début de la pratique.

« *Dhammosca mangalo loke, dhammo gambhiro duddhaso; Dhammam sarana māgamma, sabba dukha pamuccati* »

Détenir le *dhamma* dans ce monde est une bénédiction qui chasse le mal et amène le bien. Le *dhamma* est *duddhaso* : difficile à réaliser; *gambhiro* : très profond. Si le yogi apprend à méditer correctement, s'il réussit à expérimenter ce *dhamma* très profond et difficile à réaliser, s'il fait de la pratique son refuge, *sabba dukha pamuccati* : il va se libérer de toute souffrance.

Lorsqu'on expérimente le *dhamma* on devient intéressé par le *dhamma*. Si le méditant est intéressé, ne pensez-vous pas qu'il va faire un effort pour observer et noter sans interruption ? (Oui, Vénérable, c'est ce qui va se passer). S'il poursuit sa pratique avec autant d'attention, il est certain qu'il réalisera le Noble *Dhamma* dans la mesure où ses *pāramitā* le lui permettent. Lorsqu'il aura atteint *sotāpatti magga* et *sotāpatti phala*, ce méditant échappera au cycle des renaissances (*samsāra*) dans les quatre mondes inférieurs (*apāya*). Ne sera-t-il pas libéré ? (Oui, Vénérable, ce méditant sera libéré). Oui, il sera libéré.

Lorsqu'il aura atteint le stade de *sakadāgāmi magga* et *sakadāgāmi phala*, il ne connaîtra plus qu'une seule fois la souffrance liée à la vieillesse, à la maladie, à la mort; la souffrance liée à la vie humaine et aux six plans célestes. *Sakiñāgantva Sakadāgāmi* veut dire : ne reprend plus naissance qu'une seule fois dans le plan humain ou céleste. N'est-ce pas la libération de la souffrance ? (Oui, Vénérable, c'est la libération). Cette personne va alors reprendre la pratique et deviendra un *anāgāmi*. *Anāgantva (na-āgami)* veut dire : qui ne revient plus jamais dans le plan d'existence sensorielle (*kamabhava*) qui est le vôtre à vous qui êtes ici et dans lequel il y a beaucoup de *dukkha*. Cet *anāgāmi* échappe

ainsi à toutes les *dukkha* qui caractérisent le *kamabhava* (le monde d'expérience sensorielle).

S'il poursuit sa méditation et qu'il devient un *arahant*, il sera complètement libéré de toutes les formes de *dukkha* : les *dukkha* liées au vieillissement, à la maladie, à la mort mais également toutes les *dukkha* susceptibles d'être expérimentées dans l'un des trente et un plan d'existence. Ne peut-on pas dire que si l'on expérimente le *dhamma* et que l'on poursuit la pratique, on pourra se libérer de toute souffrance, *sabba dukha pamuccati*? (Oui, Vénérable).

N'est-il donc pas crucial d'expérimenter le *dhamma* ? (Oui, Vénérable, c'est crucial). Dès qu'il aura fait cette première percée, s'il poursuit son effort, le méditant va approfondir sa connaissance du *dhamma* en franchissant successivement les différentes étapes de connaissance *vipassanā*, les *ñāna*. Il faut que le méditant mette toute son énergie à trouver le *dhamma*. Vous avez l'occasion ici d'entendre les instructions qui vont vous permettre d'expérimenter le *dhamma*. Vous avez eu accès aux enseignements de divers professeurs. A qui revient-il de les mettre en pratique et d'expérimenter le *dhamma* ? (Au yogi, Vénérable). Ces enseignements ne vous seront bénéfiques que si vous avez conscience de vos responsabilités. Est-ce bénéfique d'écouter les enseignements sans les mettre en pratique ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bénéfique). En effet, cela ne vous apporterait rien.

Je vous ai expliqué ce que veut dire « effectuer un mouvement vers l'avant et un mouvement vers l'arrière dans la station debout ». Mon enseignement est suffisamment complet.

3. Faire un mouvement vers l'avant et faire un mouvement vers l'arrière dans la posture assise.

Je vais vous expliquer maintenant comment faire un mouvement vers l'avant et faire un mouvement vers l'arrière dans la posture assise.

Un yogi qui s'apprête à rendre hommage au Bouddha et qui dispose du fondement de *samādhi* et de *ñāna* - c'est votre cas à vous qui êtes ici - il verra clairement le désir de s'abaisser s'il est attentif. Ne pensez-vous pas qu'il verra très clairement cette intention ? (Oui, Vénérable). Mais si *sati* est faible, ce ne sera pas évident. Vous avez rendu hommage d'innombrables fois dans le passé, sans être attentifs; si vous voulez voir clairement l'intention de rendre hommage avant que l'acte n'ait lieu, il faudra que vous soyez très attentifs. C'est d'abord le désir de s'abaisser pour rendre hommage qui va se manifester. Pourrez-vous observer et noter « désir de s'abaisser, désir de s'abaisser » ? (Oui, Vénérable).

Cet esprit qui désire va provoquer un mouvement de l'air qui va lui-même exercer une poussée sur le corps. Le méditant s'abaisse progressivement et tout en s'abaissant, il note ce mouvement du corps en répétant mentalement « s'abaisser, s'abaisser ». Il doit essayer de se désolidariser de la forme extérieure de sa tête, de son corps, de ses mains et de ses jambes. Il doit noter avec un maximum de précision de façon à percevoir les différentes phases d'abaissement de son corps. La forme extérieure de la tête, du corps, des mains et des jambes, c'est *paññatti*. Dans *vipassanā*, ce n'est pas *paññatti* que l'on observe. *Paññatti* n'est pas l'objet d'observation dans *vipassanā*. Le yogi doit observer et noter très attentivement et avec précision pour expérimenter la nature du mouvement graduel vers le bas; le mouvement, c'est *paramattha*. Le yogi observe et note ce mouvement graduel tout en répétant

mentalement « se prosterner, se prosterner, s'abaisser, s'abaisser ». Au moment où son front touche le sol, il doit noter « toucher, toucher ».

Lorsqu'il s'est abaissé, le yogi s'apprête à redresser son corps pour retrouver la posture de départ. S'il est très attentif, il verra d'abord le désir de se redresser. Comme le désir de se redresser est très clair, ne doit-il pas noter « désir de se relever, désir de se relever » ? (Oui, Vénérable). Oui, il doit noter : « désir de se relever, désir de se relever ».

Ce désir va provoquer un mouvement de l'air qui va lui-même exercer une poussée sur le corps qui va se mettre en mouvement. Le méditant note alors « se redresser, se redresser ». Il doit essayer d'abandonner la forme extérieure de sa tête, de son corps, de ses mains et de ses jambes. C'est le processus graduel de mouvement de redressement de son corps qu'il faut s'efforcer d'observer. Il faut essayer d'observer et de noter de façon très concentrée et pénétrante afin de réaliser le plus clairement possible la nature du mouvement graduel vers le haut.

Si l'observation est précise et pénétrante, la nature va devenir évidente. Au moment où il observe et note « se prosterner, se prosterner », le méditant verra non seulement un mouvement graduel vers le bas, mais également une sensation d'alourdissement progressif qui accompagne ce mouvement. Et lorsqu'il s'apprêtera à se redresser, qu'il observera et notera l'esprit qui désire se relever et ensuite, le mouvement de redressement du corps, le yogi verra non seulement les différentes phases du mouvement de redressement, mais également la sensation grandissante de légèreté associée à ce mouvement. Les méditants chevronnés expérimentent déjà tout cela. Les débutants doivent s'entraîner. Ils réaliseront ces choses, ici même.

Mais ils devront être très attentifs pour y arriver. Ils devront ralentir tous leurs mouvements. Vous devrez vous comporter comme des malades. Les méditants qui observent et notent attentivement au moment où ils se prosternent se reconnaissent facilement de l'extérieur. La façon dont ils s'abaissent, très lente et composée, est un plaisir pour les yeux. Le yogi dont l'attention n'est pas encore très développée s'abaisse rapidement. Quelle est, selon vous, l'attitude que le maître de méditation, le *vipassanā kammaṭṭhāna* préfère : la prosternation effectuée lentement ou la prosternation effectuée rapidement ? (Il préfère la prosternation qui est faite lentement et qui s'accompagne d'une bonne attention, Vénérable). A la façon dont il se prosterne, le *vipassanā kammaṭṭhāna* (maître de méditation) peut voir dans quelle mesure le yogi est attentif. S'il constate des interruptions d'attention, il en conclut que ce yogi n'a pas encore atteint la continuité de l'attention. Même s'il ne le dit pas, il sait que ce yogi doit encore beaucoup progresser. Par contre, il apprécie beaucoup l'effort d'attention de l'autre yogi qui se prosterne lentement.

Lorsqu'il note « désir de rendre hommage, désir de rendre hommage », et ensuite, « rendre hommage, rendre hommage », le yogi expérimente non seulement les différentes phases d'abaissement de son corps, mais également la sensation grandissante de lourdeur qui accompagne ce mouvement vers le bas. Lorsqu'il note « désir de se relever, désir de se relever » et ensuite, « redressement, redressement », il voit non seulement le processus graduel de redressement de son corps, mais également la sensation grandissante de légèreté qui y est associée. Expérimenter la sensation de lourdeur, c'est expérimenter *pathavi* et *āpo*, l'élément terre et l'élément eau. Et qu'expérimente-t-on lorsqu'on ressent la légèreté ? (On expérimente *tejo* et *vāyo*, le feu et l'air, Vénérable).

Maxime : Pa et ār, la terre et l'eau, dans ces deux dhātu, la lourdeur prédomine.

Pa = *pathavi dhātu*, un élément de terre, de dureté, de lourdeur; il se manifeste abondamment dans le *santāna* des yogis ici présents. *Ār* = *apo dhātu*; un élément d'eau, de lourdeur également.

Maxime : Te et va, dans ces deux dhātu, la légèreté prédomine.

Te = *tejo dhātu*, un élément de vapeur, de chaleur, de légèreté. *Va* = *vāyo dhātu*, un élément d'air, de légèreté.

Le méditant commence à expérimenter les quatre éléments (*dhātu*) principaux présents dans son *santāna*. Peut-on dire qu'il a vu le *dhamma*? (Oui, Vénérable, ce méditant a vu le *dhamma*).

On demande souvent aux méditants qui sont rentrés chez eux après une retraite de dix jours, s'ils ont vu le *dhamma*. La réponse est invariablement la même : « Non, nous n'avons pas vu le *dhamma*; nous n'avons expérimenté que des douleurs et des souffrances ». En réalité ces dix jours de retraite n'ont pas été suffisants pour leur permettre d'arriver à l'attention continue et ils n'ont pas dépassé le stade de *sammasana ñāna*. A ce troisième stade, le yogi n'expérimente-t-il pas la douleur et la souffrance? (Oui, Vénérable). La douleur et la souffrance sont-elles le *dhamma* ou ne sont-elles pas le *dhamma*? (Elles sont le *dhamma*, Vénérable). Oui, en réalité les sensations douloureuses, la souffrance, sont le *dhamma*; elles sont *vedanā dhamma*. Ces yogis ont réalisé *vedanānupassanā satipatthāna dhamma*. S'ils répondent qu'ils n'ont pas trouvé le *dhamma*, c'est parce qu'ils ne sont pas bien informés. Vous qui êtes ici, si la même question vous était posée, allez vous répondre comme eux? (Non,

Vénérable, ce n'est pas ce que nous répondrons). Non, bien sûr.

Les souffrances et les douleurs sont le *dhamma* et vous répondrez que vous avez trouvé le *dhamma*. Est-ce profitable de rentrer chez soi après la retraite en pensant qu'on n'a pas expérimenté le *dhamma* ? (Non, Vénérable). Non, ce n'est pas bon. Vous devez donc le savoir. Vous pouvez dire que vous avez expérimenté la légèreté et la lourdeur. Ne vous est-il pas demandé d'essayer de percevoir la légèreté et la lourdeur lorsque vous méditez ? (Oui, Vénérable; nous pratiquons dans ce but). S'il vous plaît, observez et notez attentivement pour expérimenter ces choses.

Plus tard, lorsque *samādhi* et *ñāna* se seront développés, qu'ils seront devenus plus mûrs et plus puissants, vous verrez qu'au moment où vous notez « désir de m'abaisser, désir de m'abaisser », il y a en fait deux ou trois consciences différentes qui apparaissent les unes après les autres. Lorsque vous noterez « se pencher, se pencher », vous verrez que le mouvement d'abaissement se produit par stades successifs. Il n'y a pas qu'un seul mouvement mais deux ou trois qui se succèdent.

Et lorsque vous noterez « désir de se relever, désir de se relever », vous verrez que cet esprit qui désire n'est pas d'une seule pièce mais qu'en réalité, il y en a deux, trois ou plus qui se succèdent. Lorsque vous noterez « se redresser, se redresser », vous verrez qu'il n'y a pas qu'un seul mouvement mais deux, trois, quatre ou plus qui se succèdent. Voir que le mouvement se produit par segments successifs, c'est progresser d'un cran dans le *dhamma*. Expérimenter la succession des petits segments est un réel progrès dans la méditation.

Lorsque *samādhi* et *ñāna* se seront encore développés, qu'ils seront devenus encore plus mûrs et plus

puissants, vous verrez qu'il y a un espace entre les segments. Au moment où vous observerez et noterez « désir de s'abaisser, désir de s'abaisser », vous verrez que les différentes consciences qui désirent ne sont pas reliées entre elles. Une première conscience apparaît puis disparaît; une deuxième conscience apparaît puis disparaît à son tour et ainsi de suite. S'il y a chaque fois un espace entre ces différentes consciences, que voyez-vous ? (Nous voyons les apparitions et les disparitions, Vénérable). Oui, ce sont les apparitions et les disparitions.

Lorsque vous observerez et noterez « rendre hommage, rendre hommage », vous verrez là aussi que les petits mouvements d'abaissement sont discontinus. Un premier petit mouvement apparaît puis disparaît; vient ensuite un deuxième petit mouvement qui disparaît également, et ainsi de suite.

Et ce sera la même chose lorsque vous observerez et noterez « désir de se relever, désir de se relever ». Comme vous voyez l'espace entre les différentes consciences qui désirent, vous comprenez qu'il s'agit des apparitions et disparitions : une première conscience apparaît puis disparaît; une deuxième apparaît puis disparaît et ainsi de suite.

Lorsque vous noterez « se redresser, se redresser », vous verrez l'espace entre les différents petits mouvements : un premier mouvement apparaît puis disparaît; un deuxième apparaît puis disparaît à son tour et ainsi de suite.

Maxime : Pour expérimenter *udaya-vaya*, il faut voir la nature.

Il faut donc commencer par observer et noter dans le but de percevoir la nature. La nature du phénomène c'est la sensation d'alourdissement progressif qui

accompagne le mouvement vers le bas; c'est la sensation d'allègement progressif qui accompagne le mouvement vers le haut. C'est *paramattha*. La nature de *pathavi dhātu* et de *āpo dhātu*, c'est la lourdeur. La nature de *vāyo* et de *tejo*, c'est la légèreté. N'est-ce pas par là que l'on commence ? (Oui, Vénérable). Oui, vous commencez par expérimenter la nature de la légèreté et de la lourdeur; ensuite vous voyez *udaya*, l'apparition et *vaya*, la disparition. Vous expérimentez les apparitions et les disparitions. La succession des petits mouvements est devenue discontinue, vous voyez l'espace entre les segments; ne s'agit-il pas d'apparitions et de disparitions ? (Oui, Vénérable, ce sont des apparitions et des disparitions). Oui, ce sont les apparitions et disparitions.

Vous poursuivez votre pratique; *samādhi* et *ñāna* se développent encore, deviennent encore plus mûrs, plus puissants et vous atteignez le stade de *bhanga ñāna*, la connaissance de la dissolution. Vous ne voyez plus que la disparition du phénomène, l'apparition n'est plus très distincte. Lorsque vous observez et notez « désir de rendre hommage, désir de rendre hommage », vous ne percevez pas clairement l'apparition du phénomène, seule la disparition est distincte.

Au moment où vous vous prosternez et que vous notez « rendre hommage, rendre hommage », l'apparition du mouvement d'abaissement n'est pas claire; la disparition par contre est très distincte. Au stade de *bhanga ñāna*, le yogi ne doit plus faire d'effort particulier pour se désolidariser de la réalité conventionnelle, c'est-à-dire la forme extérieure de son corps, de sa tête, de ses mains et de ses jambes. Cela se fait spontanément. Le yogi dispose dorénavant de *balavant vipassanā*, un *vipassanā* fort et robuste. La seule chose qu'il perçoit, c'est la nature. Lorsqu'il s'abaisse, la seule chose qu'il expérimente à ce stade c'est la nature de la lourdeur; il ne perçoit plus du tout

la forme extérieure de son corps, de sa tête, de ses mains et de ses jambes. La réalité conventionnelle, *paññatti* disparaît parce que *vipassanā ñāna* est très fort.

Vipassanā ñāna et *paññatti* sont à l'opposé l'un de l'autre. Lorsque *vipassanā ñāna* est faible, c'est *paññatti*, la réalité conventionnelle qui domine. Si c'est le cas, le méditant doit poursuivre son effort en essayant de se dissocier de *paññatti*. *Vipassanā* va se renforcer et lorsqu'il aura atteint *bhanga ñāna*, *paññatti* se sera tout naturellement estompée et elle finira par disparaître.

Lorsqu'il se prosterne et qu'il note « rendre hommage, rendre hommage », le méditant voit très clairement la disparition furtive du mouvement d'abaissement. Son apparition n'est plus très claire; seule la disparition est distincte. Lorsqu'il observe et note « désir de se relever, désir de se relever », l'apparition de l'esprit qui désire n'est pas distincte, mais sa disparition est très claire. Lorsqu'il observe et note le mouvement de redressement, il ne voit pas clairement l'apparition du mouvement, mais perçoit très bien les disparitions successives de cette série de mouvements de redressement. La forme extérieure de son corps, de sa tête, de ses jambes et de ses mains est indistincte car le méditant dispose dorénavant de *balavant vipassanā*.

A voir toutes ces cessations, ne réalise-t-il pas spontanément que ces choses ne sont pas permanentes ? (Oui, Vénérable, il le réalise). Et lorsque *samādhi* et *ñāna* se seront encore renforcés, qu'ils seront devenus encore plus puissants et plus mûrs, au moment où ils observent et notent « désir de rendre hommage, désir de rendre hommage », les méditants qui ont un *bhanga ñāna* particulièrement pénétrant verront non seulement la disparition de l'esprit qui

désire rendre hommage mais également la disparition de la conscience de ce désir.

Au moment où il observe et note « rendre hommage, rendre hommage », il verra disparaître le mouvement d'abaissement, mais également la conscience de ce mouvement d'abaissement. Lorsqu'il observera et notera « désir de se relever, désir de se relever » il verra également deux choses : la disparition du désir lui-même et la disparition de la conscience de ce désir. Et enfin, lorsqu'il notera « redressement, redressement », il verra la disparition du mouvement de redressement et la disparition de la conscience de ce mouvement.

Le mouvement d'abaissement n'est pas permanent. La conscience qui observe et note ce mouvement n'est pas permanente non plus. Ni le phénomène physique, *rūpa dhamma*, ni le phénomène mental, *nāma dhamma* ne sont permanents. « Impermanence » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (En pāli, c'est *anicca*, Vénérable). Oui, c'est *anicca*. Les disparitions sont très brèves et très rapides. Le méditant continue à noter et il ressent tout cela comme une torture. C'est une souffrance. « Souffrance » est un mot français; que dit-on en pāli ? (En pāli, cet état de souffrance est appelé *dukkha*, Vénérable). Le méditant ne peut pas échapper à cette souffrance car les sensations se manifestent d'elles-mêmes, spontanément. Tout cela est hors de contrôle. « Incontrôlable » est un mot français. Comment appelle-t-on cela en pāli ? (C'est *anatta*, Vénérable). Oui, c'est *anatta*. Lorsque la vision pénétrante (*ñāna*) de la nature de *anicca*, *dukkha* et *anatta* sera devenue limpide, profonde et concluante, le méditant sera en mesure de réaliser le Noble *Dhamma* au moment où il rend hommage.

Nombreux sont ceux qui, du temps du Bouddha, ont réalisé le Noble *Dhamma* en suivant les instructions

sampajāñña. N'est-ce pas une incitation à observer et noter les *sampajāñña* (activités quotidiennes) avec un soin tout particulier ? (Oui, Vénérable, certainement). Oui, nous devons observer et noter dans les activités quotidiennes avec un soin tout particulier. Si vous pratiquez en suivant les instructions *sampajāñña*, chaque moment d'attention vous apportera beaucoup de *kusala* (mérites).

Les quatre établissements de l'attention sont présents au moment où l'on rend hommage.

Observer et noter « désir de se prosterner, désir de se prosterner » c'est observer et noter *citta*, l'esprit. Le méditant accumule ainsi les *kusala* (mérites) liés à la pratique de *cittānupassanā satipatthāna*, l'attention aux états d'esprit. Observer et noter « rendre hommage, rendre hommage », c'est observer et noter le corps, *kāya*. Quels types de mérites accumule-t-on dans ce cas ? On acquiert les mérites liés à la pratique de *kāyanupassanā satipatthāna*. Observer et noter « se redresser, se redresser », c'est observer et noter le corps, *kāya*. Quel type de mérites accumule-t-on alors ? On accumule les mérites liés à la pratique de *kāyanupassanā satipatthāna*.

Parfois, le méditant se sentira à l'aise au moment où le méditant rend hommage au Bouddha; son esprit est clair et calme, son corps, léger; lorsqu'il s'abaisse, il le fait lentement et avec attention. Ne faut-il pas alors qu'il note cette sensation de confort mental et physique ? Oui, il doit noter cette sensation de confort car elle est très manifeste. Il note donc « agréable, agréable ». Observer et noter la paix et le confort, c'est observer et noter *sukha vedanā*, la sensation agréable. Le méditant accumule ainsi des *kusala*, des mérites liés à la pratique de *vedānānupassanā satipatthāna*, l'attention aux sensations.

Mais il se peut également qu'au moment où il s'abaisse pour rendre hommage, le méditant ressent, au contraire une sensation d'inconfort, peut-être dans la poitrine, dans le dos ou quelque part ailleurs. Ne doit-il pas tenir compte de cette sensation désagréable et noter « douleur, douleur » ? (Oui, Vénérable, il faut qu'il note cette sensation d'inconfort). De quel *satipatthāna* s'agit-il alors ? (De *vedanānupassanā satipatthāna*, Vénérable). *Sukha vedanā*, la sensation agréable est une *vedanā*. Lorsque le méditant observe et note *sukha vedanā*, il accumule des *kusala*, des mérites liés à la pratique de *vedanānupassanā satipatthāna*. Les crampes, les douleurs et autres malaises sont également *vedanā*. Lorsqu'il note la douleur, *dukkha vedanā*, le méditant acquiert également des mérites.

Au moment où il rend hommage au Bouddha, il se peut qu'il y ait autour de lui des gens qui récitent des formules à haute voix, surtout s'il se trouve dans un temple ou devant une statue de Bouddha. Si, au moment précis où il perçoit les sons, il est capable de noter « entendre, entendre » sans aller au-delà du simple fait d'entendre, c'est *dhamma nupassanā satipatthāna* qu'il pratique, l'attention aux objets mentaux. N'accumule-t-il pas des *kusala*, les mérites liés à la pratique de *dhamma nupassanā satipatthāna* ? (Oui, Vénérable).

Le méditant qui pratique *satipatthāna*, les quatre bases de l'attention au moment où il se prosterne, accumule donc des *kusala*; combien de types de *kusala* accumule-t-il ? (Cinq, Vénérable). Oui, cinq. Ceux qui cherchent à accumuler des actions méritoires doivent donc savoir qu'au moment où l'on se prosterne, on accumule cinq sortes de *kusala*.

Observer et noter « désir de rendre hommage », c'est accumuler des mérites liés à la pratique de

cittānupassanā satipatthāna. Observer et noter « rendre hommage, rendre hommage », c'est observer et noter le corps; les mérites que l'on acquiert sont liés à la pratique de *kāyanupassanā satipatthāna*. Observer et noter « agréable, agréable » ou « douleur, douleur », c'est observer et noter *vedanā*; les mérites que l'on accumule sont liés à la pratique de *vedanānupassanā satipatthāna*. Au moment où il rend hommage, il se peut qu'il entende d'autres personnes réciter des prières ou des formules. Si, au moment précis où ces sons lui parviennent, le méditant observe et note « entendre, entendre », les mérites qu'il acquiert sont liés à la pratique de *dharmānupassanā satipatthāna*. N'acquiert-on pas également des mérites lorsqu'on rend hommage au Bouddha et qu'on dirige son attention vers lui ? (Oui, Vénérable). Combien de types de *kusala* avons-nous maintenant ? (Cinq, Vénérable). Oui, quatre *kusala* liés à la pratique de *satipatthāna* et un *kusala* lié à l'hommage au Bouddha. N'est-ce pas bénéfique d'accumuler des *kusala* ? (Oui, Vénérable, c'est très bénéfique). Vous qui êtes ici, vous voulez sans doute en accumuler le plus possible. Il faut donc que vous compreniez la nature des *kusala*.

« *Kusalā anavojja sukha vipāka lakkhanā* »

Kusala dhamma veut dire : qui ne s'accompagne d'aucune faute. Au moment où quelqu'un fait un *kusala*, un acte méritoire, on ne peut lui faire aucun reproche. Pensez-vous qu'il soit possible d'accuser quelqu'un de faire la charité, de se détacher de ses possessions dans le but de rendre les autres heureux ? (Non, Vénérable, c'est impossible). Comment pourrait-on accuser quelqu'un de respecter *sīla* et de se contrôler au niveau du corps, au niveau des paroles et au niveau du comportement ? Il n'y a aucun reproche à faire à une telle personne. Quant à ceux qui pratiquent la méditation *vipassanā*, ils le font dans le but de trouver la paix de l'esprit, de se purifier. Pourrait-on

imaginer que quelqu'un soit accusé de vouloir se purifier ? (Non, Vénérable, c'est impensable). Il n'est donc pas possible de blâmer quelqu'un au moment où il fait de telles actions. Cet acte méritoire va de plus amener toutes sortes de bénéfiques, non seulement dans cette vie-ci, mais dans la vie prochaine et tout au long du *samsāra* (la ronde des renaissances).

Les personnes qui ont compris la nature de *kusala dhamma* désireront probablement en accumuler un maximum. Si vous désirez accumuler des *kusala*, quel est le *dhamma* que vous devez pratiquer ? (*Satipatthāna*, Vénérable). Et lorsqu'on rend hommage au Bouddha, combien de types de *kusala* peut-on accumuler ? (On accumule cinq types de *kusala*, Vénérable). Oui, cinq types de *kusala*.

Maxime : Si vous voulez accumuler beaucoup de kusala, cultivez et pratiquez satipatthāna.

Les personnes qui ont accumulé beaucoup d'actes méritoires vivent heureuses et en paix.

« *Abhikkante patikkante sampajāññakāri hoti* »
Abhikkante = un mouvement vers l'avant
Patikkante = un mouvement vers l'arrière
Sampajāññakāri = avec claire compréhension
Hoti = que soit

Deuxième instruction sampajāñña.

L'explication de la première instruction *sampajāñña* est suffisamment complète. Je vais vous expliquer maintenant la deuxième instruction *sampajāñña*.

« *Ālokite vilokite sampajāññakāri hoti* »
Ālokite = diriger le regard vers l'avant
Vilokite = diriger le regard vers le côté
Sampajāññakāri = avec claire compréhension
Hoti = que soit

Au cours de sa pratique, le méditant sera amené à regarder parfois vers l'avant, parfois vers le côté. Ceci devra toujours se faire avec attention, avec *sati*. Comme le Bouddha n'évoque que ces deux possibilités - regarder vers l'avant et regarder vers le côté - les anciens et les maîtres de méditation en ont conclu qu'il faut éviter pendant la méditation de regarder vers le haut ou vers l'arrière afin d'éviter les distractions. Ne devez-vous pas éviter de regarder vers le ciel ou derrière vous ? (Oui, Vénérable, il faut éviter de faire cela). Oui, car vous risqueriez d'interrompre vos annotations.

Chaque instant est important si vous voulez franchir toutes les étapes de connaissance *vipassanā* (*ñāna*) et atteindre le Noble *Dhamma*. On pourrait rater *magga ñāna* et *phala ñāna* du fait d'avoir manqué une seule annotation. Le méditant doit donc s'efforcer de noter de façon ininterrompue.

Lorsqu'il regarde vers l'avant, il doit le faire avec *sati*, attention. Lorsqu'il regarde vers le côté, il faudra également qu'il le fasse avec attention.

Maxime : Lorsque le regard se porte vers l'avant, lorsque le regard se porte vers le côté, être pleinement attentif, c'est *sampajāñña*.

Lorsqu'il s'apprête à regarder, que ce soit vers l'avant ou vers le côté, le méditant doit être très attentif et le faire avec *sati*. On commence par s'entraîner à noter le moment précis où la vision surgit. Il faut simplement noter le fait de voir sans se laisser happer par l'événement ni chercher à savoir par exemple, si la personne que l'on voit est un homme ou une femme, si elle est grande ou petite, quelle est la couleur de ses yeux, comment sont ses sourcils, etc. Il faut renoncer à tout cela et noter « voir, voir » à l'instant précis où la vision surgit.

« *Ditthe dittha mattam bhavissati* »

Les méditants ici présents qui disposent d'un bon niveau de *samādhi* et de *ñāna* n'auront probablement pas beaucoup de difficulté à le faire. Mais ceux dont l'attention n'est pas très développée, dont *samādhi* est superficiel, trouveront cela très difficile. Il est même probable qu'ils ne comprennent pas ce que cela veut dire : « Comment est-il possible de noter « voir » au moment où l'on voit quelqu'un, alors qu'on a déjà tout vu ? » demandent-ils. « Lorsqu'on voit, disent-ils, tout est vu, tout est vu d'un seul coup. » C'est ainsi qu'ils raisonnent. C'est ce que pensent les méditants qui n'ont installé ni *samādhi*, ni *ñāna*.

Mais vous qui êtes ici et qui disposez du fondement de *samādhi* et de *ñāna*, vous êtes capables de noter à l'instant même où la vision a lieu et d'en rester au simple fait de voir. Un yogi au *samādhi* développé, est capable, lorsqu'il pratique la marche, de décomposer chaque pas en trois phases et de noter « lever, avancer, presser »; il ressent la légèreté au moment où son pied s'élève et au moment où il s'avance; il ressent la lourdeur au moment où son pied s'abaisse. Si vous lui demandez qui vient de passer devant lui, il vous répondra qu'il ne sait pas; la seule chose qu'il sait, c'est que quelqu'un est passé. Ce méditant observe et note les pas de façon très concentrée; lorsque la personne est passée, il s'est arrêté au simple fait de « voir ». Ne pensez-vous pas qu'au moment où la personne l'a croisé, ce yogi a pu s'en tenir au simple fait de voir ? (Oui, Vénérable).

Ce n'est donc pas très difficile pour vous qui êtes ici de vous en tenir au simple fait de voir lorsque vous voyez quelque chose. Le yogi qui est capable de noter de cette façon, va développer *samādhi* et pourra ainsi progresser à travers toutes les étapes de connaissance

vipassanā, les *ñāna*. L'explication de la deuxième instruction *sampajāñña* est suffisamment complète.

Troisième instruction *sampajāñña*.

Je vais vous expliquer maintenant la troisième instruction *sampajāñña*.

« *Sammiñjite pasārite sampajāññakārī hoti* »

Il faut être pleinement attentif au moment où l'on se penche et au moment où l'on étire ses membres. Selon les instructions *sampajāñña*, lorsqu'il s'apprête à étendre la main, le yogi doit observer et noter : « étendre, étendre ». Lorsqu'il s'apprête à se pencher, le yogi doit observer et noter « se pencher, se pencher ». Pourquoi ? Parce qu'il s'agit là de *kāyanupassanā satipatthāna*, l'attention au corps. *Samādhi* et *ñāna* vont s'approfondir et le désir d'avancer la main ou de se pencher va devenir très manifeste ; il faudra alors qu'il commence par noter ce désir puisque le Bouddha demande de noter ce qui est prédominant.

Lorsqu'il est sur le point de ramener sa main, s'il observe de façon pénétrante, le méditant pourra voir qu'il y a d'abord le désir de ramener la main. Ne doit-il pas alors observer et noter « désir de ramener, désir de ramener » ? (Oui, Vénérable, il doit noter le désir). Oui, il faut le faire. Il verra ensuite le mouvement de contraction se produire ; il doit observer et noter « ramener, ramener ». Au moment où il note, il doit essayer d'oublier la forme extérieure de sa main ; il ne doit pas regarder sa main ; s'il garde les yeux fermés, ce sera encore mieux. Le méditant observe et note le mouvement graduel de la main qui se rapproche de son corps en répétant mentalement « ramener, ramener », son observation se fait alors au niveau de la réalité

conventionnelle. S'il réussit à maintenir son attention sur le mouvement lui-même au moment où il observe et note « ramener, ramener », lorsque sa main aura atteint la partie supérieure de son corps, ses épaules ou sa tête par exemple, il verra que le mouvement vers le haut s'accompagne d'une sensation grandissante de légèreté.

Lorsqu'il aura fait ce qu'il voulait faire, il voudra ramener sa main dans sa position initiale; s'il se concentre, il verra le désir de le faire. Il doit alors noter « désir d'étendre, désir d'étendre ». Ne doit-il pas noter « désir d'étendre, désir d'étendre » ? (Oui, Vénérable, il doit noter ce désir). S'il se concentre bien, ce désir lui apparaîtra de façon très claire.

Il continue à noter et verra que ce désir d'étendre la main provoque une poussée de l'air qui fait apparaître le mouvement. Il observe et note alors « étendre, étendre ». Pendant tout le temps qu'il observe, il doit se désolidariser de la forme extérieure de sa main et essayer d'observer de façon très pénétrante et très précise la nature du mouvement vers le bas ou vers l'extérieur. S'il est capable d'oublier la forme extérieure de sa main et d'observer attentivement ce mouvement à l'instant même où il se produit, au moment où il observe et note « étendre, étendre », il réalisera que c'est par degrés successifs que sa main s'abaisse vers la partie inférieure de son corps et qu'à chaque degré, l'impression de lourdeur s'accroît. Au moment où il observe et note « désir de ramener », puis « ramener, ramener », il réalisera l'allègement progressif lié à ce mouvement de repli. Lorsqu'il observera et notera « désir d'étendre, désir d'étendre » et ensuite « étendre, étendre », il réalisera l'alourdissement progressif lié à ce mouvement d'extension.

Il faut observer et noter de façon attentive et respectueuse. Est-ce bénéfique d'observer et de noter

de façon superficielle ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bénéfique). Si vous observez et notez de façon respectueuse, vous pouvez tous être sûrs de réaliser ces choses. Ne ressentez-vous pas de la légèreté au moment où vous ramenez la main et de la lourdeur au moment où vous l'éloignez de vous ? (Oui, Vénérable, nous ressentons cela). Et qu'expérimentez-vous lorsque vous ressentez cette sensation grandissante de lourdeur ? (Nous expérimentons *pathavi* et *āpo*, Vénérable). Qu'expérimentez-vous lorsque vous ressentez la sensation grandissante de légèreté ? (Nous expérimentons *tejo* et *vāyo*, Vénérable). En expérimentant ces éléments, le yogi réalise le *dhamma*. Ces premières expériences seront suivies de beaucoup d'autres. Il est fondamental de réaliser le *dhamma* car cela éveille l'intérêt et le yogi trouvera le courage d'intensifier sa pratique. Il va développer sa capacité à observer et noter correctement et progressera proportionnellement à la profondeur de *samādhi* et de *ñāna*.

S'il réussit à observer et noter les mouvements de repli et de détente du bras, il observera et notera plus facilement les autres mouvements. Mais le problème, c'est qu'il a fait ces mouvements de contraction et de détente un nombre incalculable de fois dans le passé sans en être conscient. Depuis son enfance, depuis qu'il en est capable, il a fait ces gestes sans observer et noter. Comme il a pris l'habitude de les faire sans *sati*, il faudra qu'il observe et note de façon très précise pour les percevoir. Si son attention est médiocre, il en sera à peine conscient.

Il faut prendre la résolution de ne jamais effectuer un mouvement de contraction ou de détente sans observer et noter. Vous qui êtes ici, oseriez-vous prendre cette résolution ? (Oui, Vénérable, nous osons le faire). Oui, vous allez prendre la résolution de ne jamais étendre ou ramener la main sans attention; vous tiendrez

pendant quelque temps, mais tôt ou tard, vous effectuerez un mouvement de contraction ou de détente sans *sati*. Vous sentirez-vous découragés et déçus de ne pas avoir tenu votre résolution ? Cela ne doit pas vous décourager. Vous devez réessayer.

Il y avait dans les temps anciens, un vieux moine qui méditait dans le but d'atteindre rapidement *magga et phala ñāna*. Il n'avait jamais effectué un mouvement sans attention. Tout ce qu'il faisait s'accompagnait toujours de *sati* que ce soit en posture assise, debout, lorsqu'il s'abaissait, lorsqu'il s'étirait, prenait ou manipulait un objet : *sati* était toujours présente. Il travaillait très assidûment dans le but d'atteindre *magga et phala*. Or un jour, ses anciens étudiants vinrent lui rendre hommage. Le sayādaw en question était très heureux de les revoir car ils lui rappelaient son jeune temps. A un moment, il fut distrait et ramena la main vers lui rapidement, sans attention.

« Oh ! J'ai étendu la main sans observer et noter ! » Se rendant compte de son erreur, il l'étendit à nouveau et la ramena vers lui lentement et avec attention. Voyant tout ce manège, les étudiants lui demandèrent : « Vénérable, à un moment, vous avez ramené rapidement votre main vers vous, pourquoi l'avez-vous ensuite éloignée à nouveau pour la ramener lentement vers vous » ? Le *mahā thera* leur répondit : « Chers étudiants, depuis que j'ai entrepris la méditation, je n'ai jamais fait le moindre mouvement sans *sati*. Aujourd'hui, comme je me sentais heureux de vous parler, j'ai été distrait et j'ai ramené machinalement la main vers moi. J'ai voulu corriger mon erreur et j'ai refait le geste, avec *sati* cette fois. » Ne pensez-vous pas que ceci devrait vous servir d'exemple ? (Oui, Vénérable). Oui, vous devriez prendre exemple sur ce moine. Un yogi qui désire atteindre la continuité de la pratique, qui observe et note sans interruption dans le but d'atteindre

rapidement le Noble *Dhamma* de *magga* et *phala*, devrait se comporter comme ce *mahā thera*.

Quatrième instruction sampajāñña

« *Sanghāti patta cīvara dhārane sampajāññakāri hoti* »

Etre attentif lorsqu'on prend sa cape, sa robe de dessus, sa robe de dessous etc., lorsqu'on les ajuste sur soi; être attentif lorsqu'on manipule le bol à offrandes, les huit articles, les tasses, les assiettes etc. Il faut donc observer et noter « étendre, étendre » lorsqu'on étend la main, « tenir, tenir », « prendre, prendre », « disposer, disposer » etc. lorsque la main touche la robe et qu'on l'ajuste sur soi. Il faut être pleinement attentif au moment où l'on manipule le bol à offrandes et les huit articles. Les instructions *sampajāñña* demandent d'observer et de noter tous les mouvements que l'on est amené à faire au moment où l'on manipule ces objets.

Plus *samādhi* et *ñāna* se développent - c'est votre cas à vous qui êtes ici, plus l'intention devient claire. Le méditant doit alors commencer à observer et noter cette intention. Le Bouddha nous autorise à le faire puisqu'il nous demande d'observer et noter tout ce qui est prédominant.

Si le moine perçoit clairement l'intention de prendre sa robe avant que le mouvement n'ait lieu, il doit observer et noter : « intention de prendre, intention de prendre » et ensuite seulement : « prendre, prendre ». « Intention de déposer, intention de déposer » et ensuite « déposer, déposer ». Si vous prenez l'habitude d'observer et de noter tout ce que vous faites, en commençant par l'intention, votre capacité à observer et noter va se développer. On manipule les robes, le bol à aumône, les huit articles tout au long de la journée.

Si vous observez et notez tous ces objets, votre attention sera continue et ceux qui n'ont pas encore expérimenté le *dhamma* vont l'expérimenter; ceux qui ont déjà expérimenté le *dhamma* vont progresser et pourront réaliser le *Dhamma*.

Maxime : Etre pleinement attentif au moment où l'on manipule les robes, le bol à aumônes, les huit articles, c'est observer et noter avec *sampajāñña*.

Cinquième instruction sampajāñña

« *Asite pīte khāyite sāyite sampajāññakāri hoti* »

Qu'il s'agisse d'aliments solides comme du riz ou des fruits, de liquides comme de l'eau, du café ou des jus, lorsqu'il mâche et avale, le méditant doit être attentif. Si vous pratiquez dans le but d'atteindre rapidement *magga et phala*, vous devez noter très attentivement et de façon continue au moment où vous mangez.

Maxime : Manger, boire, tout noter avec pleine attention, c'est *sampajāñña*.

Observer et noter au moment où l'on prend son repas fait partie des instructions *sampajāñña*. Il y a trois façons d'accumuler des *kusala* en mangeant :

1. Manger avec *sīla*.
2. Manger avec *samatha*.
3. Manger avec *vipassanā*.

1. Manger avec *sīla*.

Vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement sur le *dhamma*, vous aimeriez accumuler un maximum de *kusala*. Manger avec *sīla*, c'est manger avec sagesse : vous ne mangez pas de façon insouciant comme les villageois pour qui c'est un plaisir; votre but n'est pas

non plus d'embellir votre corps comme c'est le cas des acrobates et des danseurs. Si vous mangez, c'est pour maintenir votre corps, *rūpakāya* vivant et en bonne santé de façon à pouvoir pratiquer l'enseignement du Bouddha, le *sāsana* et atteindre *magga et phala*. Si vous vous pénétrez de tout cela au moment où vous prenez votre repas, vous accumulez des *kusala* liés à la pratique de *paccaya sannissita sīla* et de *sīla*.

Même si vous ne réfléchissez pas à tous ces détails, vous pouvez accumuler des *kusala* liés à la pratique de *paccaya sannissita sīla*; il suffit de prendre conscience que si vous vous nourrissez, c'est uniquement pour avoir l'énergie nécessaire à la pratique de *vipassanā*.

Maxime : Manger en gardant la pratique en mémoire, c'est manger avec *sīla*.

Si au moment où il prend son repas, le yogi se pénètre de l'idée qu'il ne mange que pour pouvoir pratiquer la méditation *vipassanā*, pour pouvoir pratiquer le *sāsana*, pour pouvoir atteindre *magga et phala*, il accumule *sīla kusala*.

2. Manger avec *samatha*

Manger avec *samatha* c'est manger en dirigeant des pensées d'amour bienveillant, *mettā*, vers les donateurs, vers ceux qui ont participé à l'organisation et à la préparation du repas, les *veyyāvacca* et enfin vers tous les êtres et toutes les créatures dans les dix directions. Prendre son repas en irradiant *mettā*, c'est manger avec *samatha* et accumuler de ce fait, des *kusala* liés à la pratique de *samatha*.

Maxime : Manger en irradiant l'amour bienveillant, *metta*, c'est manger avec *samatha*.

Si le méditants développe des pensées d'amour bienveillant pendant son repas, il accumule des *samatha kusala*, des mérites liés à la pratique de *samatha*. « Puissent tous les êtres, à commencer par les donateurs, être heureux et en paix ».

3. Manger avec vipassanā

Si, au moment où l'on prend son repas, on observe et note le moindre geste que l'on est amené à faire, on accumule des *vipassanā kusala*. Observer et noter au moment où l'on mange est la meilleure façon d'appliquer les recommandations du Bouddha et cela vous concerne tout particulièrement, vous qui êtes ici. Dès qu'il voit la nourriture sur la table, le méditant doit noter « voir, voir ». Lorsque sa main s'avance pour prendre la nourriture, il note « avancer, avancer ». Lorsqu'il la touche, il note « toucher ». Lorsqu'il prépare les aliments sur l'assiette, il note « préparer, préparer ». Lorsqu'il les porte à la bouche, il note « porter, porter ». Il penche la tête et note « pencher, pencher »; il ouvre la bouche : « ouvrir, ouvrir »; il place la nourriture dans la bouche et note « placer, placer »; il relève la tête et note « relever, relever »; il ramène la main et note : « ramener, ramener »; il mâche : « mâcher, mâcher »; il reconnaît le goût : « reconnaître, reconnaître »; il avale et note « avaler, avaler ». Observer et noter ainsi en détail au moment où l'on mange, c'est manger avec *vipassanā*. C'est ainsi que feu le Vénérable Mahāsi Sayādaw avait pris l'habitude de manger.

Si vous pratiquez ainsi, *samādhi* et *ñāna* vont se développer progressivement et vous réaliserez le Noble *Dhamma* dans la mesure où vos *pāramitā* vous le permettent. Au début, ce ne sera probablement pas possible d'observer et de noter tous ces mouvements mais vous devez persévérer; lorsque *samādhi* et *ñāna* se seront développés, vous pourrez tous les observer et

les noter. Il y en a même qui iront plus loin. Mais tant que *samādhi* est encore faible, le méditant doit choisir parmi tous ces mouvements, celui qui se manifeste le plus clairement et le prendre comme objet primaire d'attention. Quel est le mouvement qui vous apparaît le plus clairement ?

Si c'est le fait d'avancer la main, vous devez vous efforcer d'observer et noter « avancer, avancer » chaque fois que ce mouvement se produit. Si c'est pencher la tête qui est le mouvement le plus clair, c'est celui-là qu'il faudra observer et noter chaque fois qu'il se produit. Si c'est le fait de mâcher qui est prédominant, chaque fois que vous mâchez, vous devrez observer et noter « mâcher, mâcher ». Le mouvement qui consiste à mâcher est en général très clair. Vous devez vous choisir comme objet primaire d'attention au moins un de ces objets. Lorsque vous aurez pris l'habitude d'observer et de noter ce mouvement particulièrement clair, vous pourrez observer et noter tous les autres.

Le fait d'avaler est en général très clair. Pouvez-vous avaler sans mâcher ? (Non, c'est impossible, Vénérable). Il arrivait au Vénérable Mahāsi Sayādaw de tester l'attention des méditants. « Quelle est la mâchoire qui bouge lorsque vous mâchez » leur demandait-il.

Les réponses étaient variées. Certains yogis affirmaient que les deux mâchoires bougeaient. D'autres disaient que seule la mâchoire supérieure bougeait. Quelle est la mâchoire qui bouge ? (La mâchoire inférieure, Vénérable). Oui, seule la mâchoire inférieure bouge lorsqu'on mâche. Et la mâchoire supérieure ? (Elle ne bouge pas, Vénérable). En effet, elle ne bouge pas. Est-on capable de voir cela si on observe et note superficiellement ? (Non, Vénérable). Seuls les méditants qui observent et notent attentivement et

avec précision le voient. C'est la mâchoire inférieure qui bouge.

Conventionnellement, on dit : « mâcher » mais « mâcher » n'est qu'une étiquette, *paññatti*. Ce qu'il faut expérimenter, c'est la nature du mouvement : le mouvement de la mâchoire qui descend et qui remonte. L'observation attentive du mouvement de la mâchoire va renforcer *samādhi* et progressivement, on pourra observer et noter tous les mouvements.

Essayez donc de vous limiter à un seul mouvement, celui qui vous apparaît le plus clairement. Si vous vous efforcez d'observer et noter tous les mouvements dès le début, vous serez déçus et vous ne noterez plus; si vous ne notez plus, obtiendrez-vous quelque chose ? (Non, Vénérable). En effet, si vous ne notez plus, vous n'atteindrez pas *samādhi*. Il faut donc que vous commenciez par observer et noter le mouvement le plus clair et passer progressivement à tous les mouvements.

Lorsque *samādhi* et *ñāna* auront atteint un certain niveau, *vipassanā ñāna* va se manifester, dans la même proportion. Lorsqu'il observera et notera « étendre, étendre » le méditant qui a atteint le stade de *nāma rūpa pariccheda ñāna* verra que le mouvement d'extension et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « toucher, toucher », ce méditant verra que la sensation de toucher et l'esprit qui observe et note cette sensation de toucher sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « préparer, préparer », ce méditant verra que le mouvement qui consiste à préparer et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « porter, porter », ce méditant verra que le mouvement qui consiste à porter et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités

séparées. Lorsqu'il observera et notera « pencher, pencher », ce méditant verra que le mouvement qui consiste à pencher la tête et l'esprit qui observe et note ce mouvement sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « ouvrir, ouvrir », ce méditant verra que le fait d'ouvrir la bouche et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « placer, placer », ce méditant verra que le fait de placer la nourriture et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « relever, relever », ce méditant verra que le mouvement de redressement et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « mâcher, mâcher », ce méditant verra que le fait de mâcher et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités séparées. Lorsqu'il observera et notera « avaler, avaler », ce méditant verra que le fait d'avalier et l'esprit qui observe et note ce mouvement, sont deux entités séparées.

Le mouvement est un phénomène dépourvu de conscience, *rūpa-dhamma*. L'esprit qui observe et note est ce qui sait. Est-ce *rūpa dhamma* ou *nāma dhamma* ? (*Nāma dhamma*, Vénérable). Si vous qui êtes ici, vous apprenez à observer et noter avec attention, vous arriverez pour la plupart à faire cette différence. L'action de manger est une entité et la conscience qui observe et note ? (Une autre entité, Vénérable). L'action de manger est ce qui ne sait pas, c'est *rūpa dhamma*; l'esprit qui observe et note est ce qui expérimente, ce qui sait; Que dit-on en pâli ? (*Nāma dhamma*, Vénérable).

La plupart des yogis sont capables de faire cette différence. S'il poursuit sa pratique, que *samādhi* et *ñāna* mûrissent, deviennent forts et pénétrants, au moment où il s'apprête à étendre la main, le méditant

verra d'abord l'intention d'avancer la main; il doit observer et noter : « désir d'avancer la main, désir d'avancer la main » avant d'observer et noter « avancer, avancer ». Au moment où il touche la nourriture, il observe et note : « toucher, toucher ». Lorsque l'intention de disposer la nourriture sur l'assiette se manifeste, il doit observer et noter : « désir de disposer la nourriture » et ensuite seulement, « disposer, disposer ». Lorsqu'il s'apprête à porter la nourriture à la bouche, il observe et note « désir de porter à la bouche, désir de porter à la bouche » et ensuite, « porter, porter ». Lorsqu'il s'apprête à abaisser la tête, il observe et note : « désir d'abaisser la tête, désir d'abaisser la tête » et ensuite « baisser, baisser ». Lorsqu'il s'apprête à ouvrir la bouche, il observe et note « désir d'ouvrir la bouche, désir d'ouvrir la bouche » et ensuite, « ouvrir, ouvrir ». Lorsqu'il s'apprête à déposer la nourriture dans la bouche, il observe et note « désir de déposer, désir de déposer » et ensuite, « déposer, déposer ».

Le yogi est donc capable d'inclure le phénomène mental de l'intention dans son observation. Mais cela ne sera pas évident au départ. Il faudra s'entraîner à observer et noter de cette façon pour y arriver. Lorsque *samādhi* et *ñāna* seront devenus puissants, l'intention sera très clairement perçue.

Au centre de Mahāsi Sayādaw, il y avait une dame qui avait franchi tous les stades de progression *vipassanā*. Elle venait souvent au centre pour rendre divers services d'intendance, *veyyāvacca*. Un jour, je lui demandai si elle n'avait pas perdu l'habitude de noter. Elle me répondit que non; qu'elle notait au moment où elle prenait ses repas et qu'elle était même capable d'observer et noter l'intention. Elle affirmait que l'action d'avalier n'était pas précédée d'une intention : « La nourriture tombe automatiquement dans l'estomac, disait-elle, il suffit de mâcher ».

Comme elle en était sûre, je lui demandai d'observer plus attentivement. Je lui expliquai que sans intention, il est impossible d'avaler. Le jour suivant, la méditante reconnut qu'avant d'avaler, il y a bel et bien une intention et que sans cette intention, la déglutition ne se produit pas. Peut-on avaler sans avoir l'intention de le faire ? (Non, Vénérable, c'est impossible). En effet, c'est impossible.

Il y avait une autre méditante, qui était également une habituée du centre. Je lui demandai : « Pouvez-vous encore observer et noter au moment où vous prenez vos repas ? » « Oui, répondit-elle, mais uniquement lorsque la nourriture n'est pas à mon goût; lorsque la nourriture est bonne, je ne note pas, Vénérable ». « Oh ! Comment cela ? » Pensez-vous que cette façon de faire est bénéfique ? (Non, Vénérable). Elle m'expliqua que c'était pour elle une façon de se remplir l'estomac sans en être vraiment consciente. Quand la nourriture ne lui plaisait pas, elle mangeait avec attention, notant tous les phénomènes de telle sorte que les aliments lui tombaient dans l'estomac sans qu'elle s'en rende compte. Quand la nourriture lui plaisait, elle ne notait pas. Est-ce un exemple à suivre ? (Non, Vénérable).

Il ne faut pas suivre cet exemple. Il faut toujours noter, que ce soit bon ou mauvais. *Rasa tanhā* (l'avidité pour des saveurs agréables) peut être une source de problèmes pour les êtres. Il y a eu dans le passé beaucoup de personnes qui, selon le degré de maturité de *samādhi* et *ñāna*, ont réalisé le Noble *Dhamma* au moment où ils mangeaient.

Un vieux moine du nom de *Mahā Sangha Rakkhita mahāthera* vivait dans un monastère avec son neveu, le novice *Sangha Rakkhita sāmanera*, du même nom que son oncle. Le novice se mettait en route vers huit heures trente ou neuf heures du matin pour quêter sa

nourriture. Un jour qu'il rentrait de sa tournée d'offrandes, vers onze heures du matin et qu'il s'apprêtait à manger, son oncle qui passait par là lui dit : « Jeune novice, fais fort attention de ne pas te brûler la langue au contact des currys brûlants ». Le jeune novice se mit à réfléchir. Ne devait-il pas réfléchir à ces paroles ? (Oui, bien sûr, Vénérable). La nourriture était déjà froide; comment serait-il possible de se brûler au contact d'aliments refroidis ? Son oncle lui demandait de ne pas se brûler en mangeant du riz et des currys refroidis !

Il comprit que la chaleur dont parlait son oncle ne concernait pas le riz ni les currys, mais bien le feu de *lobha* et de *dosa*, le désir et l'aversion. Son oncle lui demandait de manger avec attention, en notant et c'est ce qu'il fit. A la fin de son repas, ce jeune *sāmanera* atteignit les quatre stades de *magga*, les quatre stades de *phala* et devint un *arahant*. Ne pensez-vous pas que c'est le fait de manger avec attention qui l'a fait progresser dans sa connaissance du *dhamma* ? (Oui, Vénérable, c'est évident).

Etre attentif au moment où l'on prend son repas est extrêmement bénéfique : votre attention va devenir continue et cela va vous permettre de progresser dans le *dhamma*; quant aux donateurs, ils accumuleront *mahapphala* (d'immenses bénéfiques).

« *Tena bhutto ratthapindopi mahapphalo* »

Offrir la nourriture à des méditants qui ont atteint la continuité de la pratique amène d'immenses profits (*mahapphala*) aux donateurs. Les bénéfiques seront innombrables. Pourquoi ? Parce qu'au moment où vous mangez avec attention, vous êtes libres de *lobha* (avidité), de *dosa* (colère) et de *moha* (ignorance). Donner à une personne libre de *lobha*, de *dosa* et de *moha*, c'est planter de bonnes graines dans un sol

fertile. C'est très bénéfique. Si donc vous voulez honorer ceux qui vous offrent la nourriture, que devez-vous faire ? (Il faut maintenir l'attention, Vénérable). Oui, c'est la meilleure chose que vous pouvez faire. Vous leur faites l'honneur du *dhamma*.

Les anciens de même que feu le Vénérable Mahāsi Sayādaw, faisaient toujours aux donateurs, l'honneur d'être attentifs au moment où ils recevaient les dons. Ils acceptaient la nourriture en maintenant l'attention et faisaient tous leurs mouvements de façon composée. C'est de cette façon qu'ils rendaient hommage à ceux qui leur offraient la nourriture. C'est la meilleure façon de le faire.

L'enseignement qui portait sur l'attention au moment du repas est suffisamment complet.

Maxime : Etre attentif à tous les mouvements au moment où l'on mange, c'est manger avec vipassanā.

Cela permet d'accumuler des *vipassanā kusala*. Ce sont les meilleurs *kusala* (mérites).

Sixième instruction sampajāñña

Les *sampajāñña* concernent non seulement les activités nobles mais également les activités plus prosaïques. Le Bouddha demande d'appliquer les instructions *sampajāñña* lorsqu'on urine et lorsqu'on défèque également; il faudra faire ces choses avec *sati*.

« *Uccāra passāva kamme sampajāññakāri hoti* »

Il faudra noter tous les mouvements que vous faites au moment où vous déféquez et au moment où vous urinez.

Maxime : Noter avec attention au moment où l'on défèque et au moment où l'on urine, c'est *sampajāñña*.

Nous accumulerons ainsi des mérites, *kusala*, et notre attention va se développer. Il faudra observer le corps physique et noter : « déféquer, déféquer ». Selon les instructions du Bouddha, il faut noter ce qui est prédominant. Si le méditant a réussi à construire *samādhi* et *ñāna*, ce qui est votre cas à vous tous, lorsqu'il s'apprête à déféquer ou à uriner, il verra d'abord l'intention de le faire. Ne verra-t-il pas d'abord l'intention ? (Oui, Vénérable).

Si l'intention est clairement visible, ne doit-il pas la noter ? (Oui, Vénérable, il la verra et la notera). Oui, il doit noter « désir de déféquer » et ensuite, lorsqu'il sera arrivé aux toilettes, il devra observer et noter « déféquer, déféquer » tout en observant le mouvement descendant des excréments. Si au moment où il défèque, il ressent des douleurs, ne doit-il pas noter « douleur, crampe, etc. ? (Oui, Vénérable, il doit noter tout cela).

Il faudra donc que le méditant observe et note « désir de déféquer, désir de déféquer » et ensuite « déféquer, déféquer », « douleur, crampe etc. » Tout cela va lui apparaître très clairement.

Lorsque le méditant note « désir de déféquer, désir de déféquer », il pratique l'attention à l'esprit. Quel type de mérites accumule-t-on par cette pratique ? (Les mérites liés à la pratique de *cittānupassanā satipatthāna*, Vénérable : *cittānupassanā satipatthāna kusala*).

Lorsqu'il observe le comportement de son corps qui défèque, le méditant observe et note *kāya*, le corps physique. Quel type de *satipatthāna kusala* accumule-t-

il dans ce cas ? (*Kāyanupassanā satipatthāna kusala*, Vénérable). Je vois que vous comprenez tous très bien. Observer et noter *kāya*, c'est pratiquer *kāyanupassanā satipatthāna* et le méditant accumule donc *kāyanupassanā satipatthāna kusala*. Au moment où il observe d'éventuelles douleurs, les mérites qu'il acquiert sont liés à la pratique de *vedanānupassanā satipatthāna*; c'est *vedanānupassanā satipatthāna kusala*.

Au moment où il défèque et urine, le yogi accumule trois sortes de mérites : par l'observation de l'esprit qui désire, il acquiert des mérites liés à la pratique de *cittānupassanā satipatthāna kusala*; par l'observation du comportement du corps, il acquiert des mérites liés à la pratique de *kāyanupassanā satipatthāna kusala* et en notant les éventuelles douleurs, les mérites qu'il acquiert sont liés à la pratique de *vedanānupassanā satipatthāna kusala*.

N'est-ce pas merveilleux d'appliquer les instructions du Bouddha ? (Oui, Vénérable, c'est merveilleux). On acquiert beaucoup de mérites et on progresse dans l'attention. S'il ne note pas lorsqu'il défèque et qu'il urine, la pratique sera interrompue et en conséquence, ce méditant n'atteindra pas la continuité de l'attention. C'est pratiquement une heure de la journée qui sera perdue pour la méditation. Imaginons deux méditants : le premier observe et note au moment où il urine et défèque, le second ne le fait pas. Y a-t-il une différence entre ces deux yogis ? (Oui, Vénérable). Oui, il y a une différence.

Les instructions *sampajāñña* sont très utiles. Si vous êtes capables d'observer et noter comme il vient d'être expliqué, votre attention va se renforcer et vous atteindrez la continuité de la pratique. Lorsque votre

attention sera devenue puissante, ceux qui n'ont pas encore expérimenté le *dhamma* vont l'expérimenter; ceux qui l'ont déjà expérimenté feront de nouvelles expériences et ceux qui sont dignes du Noble *Dhamma*, le réaliseront. Si vous voulez donc que votre attention devienne puissante, vous devez mettre les instructions *sampajāñña* en application. Si vous voulez réaliser toutes les étapes de connaissance, *ñāna*, ne pensez-vous pas qu'il faudra observer et noter avec beaucoup d'attention en suivant les instructions *sampajāñña* ? (Oui, Vénérable).

Septième instruction sampajāñña

Le Bouddha ajoute encore une instruction *sampajāñña* :

« *Gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tunhibhāve sampajāññakārī hoti* »

Que l'on marche, que l'on se tienne debout, que l'on soit assis, que l'on soit couché, que l'on dorme, que l'on se réveille, que l'on parle, que l'on reste silencieux, tout, nous dit le Bouddha, tout doit être fait avec attention. Etre pleinement attentif pendant la marche comme vous le faites ici, c'est tout simplement la pratique de la méditation en marche. Si vous réussissez à installer *samādhi* par cette pratique, vous verrez que la marche est aussi efficace que la méditation assise pour vous faire progresser dans l'attention aux activités quotidiennes. Je vais donc vous expliquer comment pratiquer la marche attentive.

Il y a quatre façons d'observer et noter au moment où l'on pratique la marche : on fait une note à chaque pas; on fait deux notes à chaque pas; on fait trois notes à chaque pas; on fait six notes à chaque pas. Combien de façons y a-t-il de noter pendant la marche ? (Quatre, Vénérable).

Lorsque vous faites une note à chaque pas, vous observez et notez « pas gauche, pas droit ». Au moment où vous observez et notez, vous essayez de ne pas vous attarder à la forme apparente du pied; vous observez et notez le plus attentivement possible de façon à percevoir la sensation de mouvement progressif. Lorsque vous faites deux notes à chaque pas, vous observez et notez « lever », « abaisser ». Lorsque vous observez et notez : « lever », vous essayez de vous dissocier de la forme apparente du pied; vous observez et notez le plus attentivement possible de façon à percevoir la nature du mouvement progressif vers le haut.

Lorsque le pied s'abaisse, vous observez de façon pénétrante la nature de ce mouvement progressif vers le bas, en vous dissociant de la forme apparente du pied. La forme apparente du pied, c'est *paññatti*; dans *vipassanā*, on n'observe pas *paññatti* mais bien *paramattha*, la nature du mouvement graduel.

Faire trois notes à chaque pas, c'est observer et noter « lever, avancer, abaisser ». Lorsque vous observez et notez « lever », vous essayez de vous dissocier de la forme apparente du pied; vous observez et notez le plus attentivement possible de façon à percevoir la nature du mouvement progressif vers le haut. Lorsque vous observez et notez « avancer », vous essayez de vous dissocier de la forme apparente du pied; vous observez et notez le plus attentivement possible de façon à percevoir la nature du mouvement progressif vers l'avant. Lorsque vous observez et notez « abaisser », vous essayez de vous dissocier de la forme apparente du pied; vous observez et notez le plus attentivement possible de façon à percevoir la nature du mouvement progressif vers le bas.

Si vous réussissez à vous dissocier de la forme apparente du pied, à observer et noter dans l'instant

présent, sans interruption, la nature du mouvement va vous apparaître très clairement. Lorsque vous observerez et noterez « lever », vous expérimenterez non seulement un mouvement graduel vers le haut mais également une sensation grandissante de légèreté. Lorsque vous observerez et noterez « avancer », vous expérimenterez un mouvement graduel vers l'avant et également une sensation croissante de légèreté associée à ce mouvement. Et lorsque vous observerez et noterez « abaisser », ce que vous expérimenterez, c'est non seulement un mouvement graduel vers le bas mais également une sensation croissante de lourdeur qui accompagne ce mouvement. Les méditants expérimentent tout cela par eux-mêmes.

Lorsque le méditant devient capable d'expérimenter la légèreté et la lourdeur, il est heureux; ses annotations sont très bonnes. IL commence à voir le *dhamma* très clairement. En méditation, il est très important d'expérimenter le *dhamma*; le méditant fait beaucoup d'efforts pour y arriver et lorsque cela se produit, sa confiance, *saddhā*, augmente; il va encore renforcer son effort, ses connaissances *vipassanā* vont encore se développer et si ses *pāramitā* sont mûres, il est possible qu'il expérimente très rapidement le Noble *Dhamma*.

Faire six notes à chaque pas, c'est noter « début du mouvement d'élévation, fin du mouvement d'élévation; début du mouvement d'avancement, fin du mouvement d'avancement; début du mouvement vers le bas, fin du mouvement vers le bas ». Le début du mouvement d'élévation, c'est le moment où le talon décolle du sol; la fin du mouvement d'élévation, c'est le moment où le pied est en suspension dans l'air, y compris les orteils. Le début du mouvement d'avancement, c'est lorsque le pied commence à avancer; la fin du mouvement d'avancement, c'est l'instant où le pied s'arrête avant

d'entamer le mouvement d'abaissement. Le début du mouvement vers le bas, c'est le moment où le pied commence à s'abaisser, la fin du mouvement vers le bas, c'est le moment où le pied touche le sol.

Une autre façon de faire six notes à chaque pas consiste à noter « intention de lever le pied, lever », « intention d'avancer le pied, avancer », « intention d'abaisser le pied, abaissement ». Un yogi doué qui a atteint *paccaya-pariggaha ñāna*, la connaissance des causes et des effets, y arrivera facilement.

Lorsqu'il s'apprête à lever le pied, l'intention se manifeste; le méditant note alors « intention de lever le pied ». Lorsque le mouvement d'élévation apparaît, il note « lever, lever ». Lorsqu'il s'apprête à avancer le pied, il verra l'intention dans son esprit; il note « intention d'avancer le pied », après quoi il note « avancer, avancer ». Lorsque l'intention d'abaisser le pied apparaît, il note « intention d'abaisser le pied » et lorsque le comportement du pied qui s'abaisse apparaît, il note « abaisser, abaisser ». S'il c'est de cette façon qu'il note, il peut être sûr que sa faculté d'attention est déjà très développée et puissante.

La dernière façon de faire six notes à chaque pas est celle qu'enseignent les commentateurs : « début du mouvement d'élévation, lever, avancer, abaisser, toucher, presser ». Cette dernière façon de noter est un peu plus difficile car il faut mémoriser les différentes étapes. Répétons ensemble, au moins une fois : « début du mouvement d'élévation, lever, avancer, abaisser, toucher, presser ».

Le début du mouvement d'élévation, c'est lorsque le talon quitte le sol. Lever, c'est lorsque le pied a complètement quitté le sol, y compris les orteils et qu'il s'élève. Avancer, c'est le mouvement vers l'avant vu dans son ensemble. Abaisser, c'est lorsque le pied commence à descendre. Toucher, c'est lorsque le pied

touche le sol. Presser, c'est lorsque le pied s'appuie fermement sur le sol de façon à permettre à l'autre pied de s'élever.

Cette dernière méthode permet de ressentir très clairement le mouvement. Plus le pied descend, plus la sensation de lourdeur s'intensifie. Si le méditant est capable de ressentir de la lourdeur au moment où la séquence se termine, c'est le signe que *samādhi* commence à se développer et que ses annotations sont devenues très bonnes. Cette dernière façon de pratiquer la marche est particulièrement bénéfique; elle a permis à beaucoup de méditants de progresser très rapidement. C'est celle qu'enseignaient les commentateurs et qui a été quelque peu adaptée par les professeurs contemporains dans le but de la rendre plus compréhensible. L'enseignement qui portait sur les quatre façons de pratiquer la marche est suffisamment complet.

Les bénéfices de la méditation en marche.

Un méditant qui a réussi à atteindre *samādhi* par la marche pratiquera facilement l'attention dans les activités quotidiennes. Il pourra constater qu'il note aisément et agréablement en posture assise également, que son attention est devenue puissante; il peut facilement rester assis pendant une heure sans changer de posture. Récitons ensemble la maxime qui concerne les bénéfices qu'amène la concentration acquise par la marche.

Maxime : Endurance physique, santé et énergie, absence de maladies, digestion facile, concentration solide, la marche amène ces cinq bénéfices.

Le méditant qui a réussi à développer *samādhi* par la marche, pourra franchir de longues distances sans fatigue. C'est le premier bénéfice. Santé et force : il est fréquent qu'un méditant qui débute doive changer une

ou deux fois de posture au cours de la séance. Mais lorsqu'il aura réussi à développer *samādhi* par la marche, il sera capable de rester assis une heure sans bouger. Il a de plus en plus d'énergie. Absence de maladies : le yogi qui a réussi à développer *samādhi* par la marche et qui a atteint un certain niveau de concentration va se guérir de ses maux de tête, de ses maux de dos, de genoux et de beaucoup d'autres sensations désagréables. La digestion se fera aisément : le méditant pourra constater qu'il digère facilement, quel que soit le type d'aliment (*āhāra*). Concentration solide : le *samādhi* obtenu par la marche est un type de concentration qui ne se perd pas facilement et qui dure longtemps. C'est un *samādhi* puissant et indestructible. Pourquoi ? Parce qu'il s'est construit par le mouvement. La concentration née de la méditation assise se construit dans l'immobilité et lorsque le méditant passe à la posture debout ou à la marche, il est détruit.

C'est également le cas du *samādhi* obtenu dans la posture couchée ou debout. Comme ces types de *samādhi* se construisent dans l'immobilité, ils disparaissent au moment où le méditant se met à marcher, s'assied ou s'allonge. Mais il n'en va pas de même pour le *samādhi* obtenu par la marche; comme il s'est construit par le mouvement, il est ferme et durable. Il accompagne le méditant lorsqu'il passe à la posture assise. Les progrès dans la méditation seront très rapides. Voilà pourquoi il est important d'apprendre à bien pratiquer la marche. Toutes les difficultés des débuts sont dues au fait que le méditant n'a pas encore réussi à installer *samādhi* par la marche. Il n'est pas encore capable de noter dans l'instant présent et les phénomènes lui apparaissent de façon indistincte; la méditation est difficile que ce soit en posture assise ou dans les activités quotidiennes. Le méditant n'est pas encore capable de suivre les objets; il ne réussit pas à observer et noter car les phénomènes ne sont pas

clairs. Ne pensez-vous pas que ce yogi va se lasser ? (Oui, Vénérable).

Mais s'il réussit à développer *samādhi* par la marche, la méditation assise ne lui apparaîtra plus comme fastidieuse. Lorsqu'il s'apprête à passer à la posture assise, après la séance en marche, le méditant doit le faire très lentement, de façon composée, tout en notant attentivement « lever, avancer, abaisser »; ainsi, il n'interrompt pas l'attention, il la fait passer de la marche à la posture assise; il maintient la continuité de l'attention. Si vous n'arrivez pas à faire trois notes, n'en faites que deux; vous devez vous diriger vers la salle de méditation en étant très attentifs et en notant « lever, abaisser ». Ce sera très bénéfique pour vous.

Si le méditant n'est pas capable de faire deux notes, ne pensez-vous pas qu'il doit au moins faire une note à chaque pas lorsqu'il se dirige vers la salle de méditation ? (Oui, Vénérable, il doit noter : « pas gauche, pas droit »). Oui, c'est le minimum. Si vous ne le faites pas, votre méditation portera-t-elle des fruits ? (Non, Vénérable). L'attention du méditant sera interrompue et en conséquence, *samādhi* ne se développera pas; ce méditant ne disposera pas de la concentration acquise par la marche pour soutenir sa méditation en posture assise. Vous devez donc persévérer et vous efforcer de maintenir l'attention au moment où vous passez à la posture assise pour emmener *samādhi* avec vous. Ce sera extrêmement profitable. *Samādhi* sera alors « indestructible », comme le dit la maxime. Votre pratique en posture assise va en bénéficier énormément.

Lorsqu'il se tient debout (*thite*), le méditant doit observer et noter « debout, debout », conformément aux instructions *sampajāñña*. Si le méditant est très attentif au moment où il arrive à la fin de sa piste de marche, il pourra voir l'intention de s'arrêter et de

rester immobile dans la station debout. Il note alors « intention de rester immobile dans la station debout ». Cette intention provoque un mouvement de l'air qui va mettre le corps en mode « debout ». Le méditant note « debout, debout ». Lorsqu'il observe et note « debout, debout », le méditant se dissocie le plus possible de la forme extérieure de son corps, de sa tête, de ses mains et de ses jambes; il essaie de percevoir la sensation de rigidité de son corps soutenu par l'élément air lui-même activé par l'intention de se tenir debout.

Lorsqu'il passe de la posture debout à la posture assise, le méditant doit d'abord noter « intention de s'asseoir ». S'il est très attentif, il verra cette intention. Il observe et note très attentivement au moment où l'élément air, activé par l'intention, pousse le corps vers le bas; il ressent le mouvement graduel vers le bas et note « s'asseoir, s'asseoir ».

Lorsqu'il observe et note « s'asseoir, s'asseoir », il se dissocie le plus possible de la forme extérieure de la tête, du corps, des mains, des jambes et s'efforce de percevoir la nature du mouvement graduel vers le bas provoqué par l'élément air, lui-même activé par l'intention. Lorsqu'il ira s'allonger, après la méditation assise, ne verra-t-il pas, s'il est très attentif, l'intention d'aller s'allonger ? (Oui, Vénérable, il la verra).

Il doit alors observer et noter « désir de s'allonger, désir de s'allonger ». Lorsque le mouvement devient manifeste, il doit observer et noter ce mouvement : « s'allonger, s'allonger ». Lorsque sa tête touche l'oreiller, il doit noter « toucher, toucher ». Lorsque son dos touche le matelas, il doit noter : « toucher, toucher ». Lorsqu'il bouge le corps, l'allonge sur le lit, il doit noter « bouger, bouger ». Et lorsqu'il est installé dans la posture allongée, il doit noter : « soulèvement, abaissement, allongé, toucher » jusqu'à ce qu'il

s'endorme. N'est-ce pas de cette façon qu'il faut observer et noter ? (Oui, Vénérable).

Lorsqu'on est sur le point de s'endormir (*sutte*) s'endormir, il faut être pleinement attentif. Et lorsqu'on se réveille, on doit immédiatement observer et noter : « se réveiller, se réveiller ». Les méditants dont l'attention est développée se réveillent en observant et notant : « soulèvement, abaissement, couché, toucher ». Mais s'il ne se réveille pas de cette façon, il doit cependant s'efforcer d'observer et noter « se réveiller, se réveiller » au moment précis où il se réveille. Il sera alors conscient de se réveiller. C'est une forme de pensée. Le méditant peut, par exemple, se demander quelle heure il est, s'il n'est pas temps de se lever. N'est-ce pas naturel de se poser ces questions ? (Oui, Vénérable, c'est très naturel). L'expression « se réveiller » s'applique à ce type de pensée; il faut observer et noter « se réveiller, se réveiller » ou « être conscient, être conscient » ou « planifier, planifier ». Il faut observer et noter l'esprit qui s'éveille. C'est observer et noter l'esprit.

Maxime : Etre pleinement attentif au moment où l'on marche, où l'on se tient debout, où l'on est assis, au moment où l'on s'endort, où l'on se réveille, c'est *sampajāñña*.

Observer et noter lorsqu'on marche, lorsqu'on se tient debout, lorsqu'on est assis, au moment où l'on s'endort, où l'on se réveille, c'est *sampajāñña*.

Maxime : Etre pleinement attentif au moment où l'on parle, lorsqu'on est silencieux, c'est *sampajāñña*.

Bāsīte : lorsqu'on parle;
tunnibhāve : lorsqu'on est silencieux;
samapajānakari : pleinement attentif;
hoti : être

Lorsque l'on s'apprête à parler, il faut observer et noter : « désir de parler, désir de parler » et ensuite : « parler, parler ». C'est l'élément air qui provoque les sons; l'élément air monte de la région du nombril et lorsqu'il atteint la partie supérieure de la poitrine et la gorge, les sons apparaissent. C'est ce que l'on appelle « parler ». Mais il y a aussi le mouvement des lèvres, de la langue qui touche les dents et le palais; ne faut-il pas noter « parler » lorsque tout cela se produit ? (Oui, Vénérable). Avec la pratique, vous réussirez à observer et noter tout cela. Et si l'on reste silencieux, qu'on s'arrête de parler, il faut continuer à observer et noter : si on est assis, on observe et on note : « assis, toucher, soulèvement, abaissement ». Si on marche, on observe et on note : « pas gauche, pas droit » ou « lever, abaisser » ou encore « lever, avancer, abaisser ». Le Bouddha nous demande d'être pleinement attentifs, d'observer et noter toutes les actions que l'on est amené à faire.

Ceci termine les instructions portant sur le troisième facteur de renforcement des *indriya* du méditant *vipassanā* et sur les sept instructions *sampajāñña*. Vous qui avez écouté l'enseignement sur le troisième facteur de renforcement des *indriya* et donc de progrès dans le *dhamma* ainsi que l'enseignement sur les *sampajāñña*, puissiez-vous suivre ces instructions, les pratiquer et les développer; puissiez-vous atteindre rapidement et aisément votre but, le Noble *Dhamma* et la paix de *nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

QUATRIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES INDRIYA - LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Nous sommes aujourd'hui le 13 avril 1992. Au cours des enseignements précédents, je vous ai parlé des facteurs de renforcement des facultés de contrôle. Il y a neuf facteurs qui renforcent les facultés de contrôle. J'ai terminé l'explication des trois premiers facteurs; aujourd'hui, je vais vous parler du quatrième facteur de renforcement des *indriya* ou facultés de contrôle.

Commençons par réciter une maxime qui résume ce qui a été dit précédemment.

Maxime : Pour renforcer les *indriya* au nombre de cinq, il existe des facteurs au nombre de neuf.

Il y a cinq *indriya* et neuf causes ou facteurs qui les renforcent. Lorsque nous méditons, les cinq facultés sont présentes à chaque annotation. (Ce sont les cinq composantes de la méditation). Lorsque ces cinq facultés de contrôle seront devenues puissantes et qu'elles se seront mises en équilibre, ceux qui n'ont pas encore expérimenté le *dhamma*, y arriveront, ceux qui ont déjà expérimenté le *dhamma*, vont encore progresser et ceux qui sont mûrs pour réaliser le Noble *Dhamma* vont le réaliser. Nous devons donc pratiquer dans le but d'aiguiser nos facultés de contrôle et de les mettre en équilibre.

Les cinq facultés de contrôle ou *indriya* sont :

1. *Saddhindriya*, la forte faculté de foi,
2. *Viriya*, la forte faculté d'effort,
3. *Satindriya*, la forte faculté d'attention,
4. *Samādhindriya*, la forte faculté de concentration,
5. *Paññindriya*, la forte faculté de sagesse.

Ces cinq facultés sont présentes et elles se soutiennent mutuellement. Le premier facteur de renforcement des *indriya* consiste à observer et noter en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes. Le deuxième facteur consiste à observer et noter de façon respectueuse, précise et pénétrante afin de voir réellement les cessations. Le troisième facteur consiste à observer et noter sans interruption, de façon respectueuse, précise et pénétrante tout en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes; un moment d'attention devra être immédiatement suivi d'un autre moment d'attention.

Bénéficier des facteurs appropriés

Si pendant sa retraite *vipassanā*, le méditant bénéficie de la présence des sept facteurs appropriés, il pourra renforcer ses *indriya* et progresser dans sa connaissance du *dhamma*.

(a) Le logement approprié

Lorsqu'il décide de participer à une retraite, le méditant doit choisir un centre ou un monastère approprié. Méditer dans un centre approprié est un facteur de renforcement des *indriya* et de progrès dans le *dhamma*.

Pouvoir compter sur un logement approprié est fondamental si l'on veut développer ses *indriya* et en conséquence, progresser dans sa connaissance du *dhamma*. Qu'est-ce qu'un centre approprié ? Pour qu'il soit « approprié », le centre doit remplir cinq conditions. Un centre qui réunit ces cinq conditions convient pour la pratique de *vipassanā*.

Maxime : Pas trop éloigné, en dehors du trafic, calme, protégé des insectes, facilement approvisionné, assisté d'un « bon ami », telles sont les cinq caractéristiques d'un bon centre.

Le centre que l'on aura choisi pour pratiquer *vipassanā* ne devrait se situer ni trop près, ni trop loin de l'endroit où réside le méditant. S'il est trop éloigné, l'absence de communication pourrait rendre le méditant anxieux. Il pourrait craindre, par exemple, que, pour une raison ou une autre, on ait besoin de lui dans sa famille ou au monastère. Si le méditant est envahi par de telles inquiétudes, il ne pourra pas progresser dans le *dhamma*. Par contre, si le centre est trop rapproché, le méditant aura souvent la visite de sa famille ou de ses élèves. Il devra s'entretenir avec eux et son attention sera perturbée; il y aura des interruptions dans ses annotations. C'est pour toutes ces raisons que le centre ne doit être ni trop éloigné, ni trop rapproché de l'endroit où réside le méditant.

Pour que le centre soit approprié, il faudra en outre qu'il soit calme et à l'abri du trafic; qu'il ne soit pas trop envahi par les insectes, les moustiques ou les mouches. A Yangon, il y a beaucoup de moustiques; le centre est plus fréquenté depuis quelque temps et nous avons dû prendre des mesures. Comme il y en avait tant, nous avons introduit l'usage de moustiquaires pour les méditants. N'est-ce pas ce qu'il fallait faire ? (Oui, Vénérable). Oui, les moustiquaires ont nettement amélioré la situation.

L'approvisionnement en nourriture et en médicaments doit être facile. Comme le centre *Saddhammaramsi* est situé dans la périphérie de Yangon, l'approvisionnement ne pose pas de problème. Nous pouvons facilement nous procurer la nourriture et les médicaments dont nous avons besoin. Le centre doit être dirigé par un bon maître de méditation, un bon *kammathānācariya*, qui puisse guider les yogis afin que ceux qui n'ont pas encore expérimenté le *Dhamma*, l'expérimentent, que ceux qui ont déjà expérimenté le *Dhamma*, progressent dans leurs connaissances et que ceux qui sont mûrs

pour le Noble *Dhamma*, le réalisent. Un tel professeur est un « bon ami ».

Les yogis doivent tester par eux-mêmes dans quelle mesure le centre *Saddhammaramsi* possède ces cinq qualités. S'ils constatent que ce n'est pas le cas, ils doivent quitter au plus tôt car ils n'expérimenteront pas le *dhamma*. Le centre a-t-il ces qualités ? (Oui, Vénérable, il les a). N'est-il pas trop éloigné ? (Non, Vénérable). Pour ce qui est de la deuxième condition, le calme et l'absence de trafic, ce n'est pas parfait pour l'instant : il y a beaucoup de visiteurs et vous devez faire un gros effort pour construire *samādhi*, car c'est l'époque de *dāna*. Pour ce qui est des moustiques et des mouches, depuis quelque temps, nous avons des moustiquaires et n'en souffrons pas trop. Et l'approvisionnement, qu'en pensez-vous ? (Le centre s'approvisionne facilement, Vénérable). Oui, nous nous approvisionnons facilement en nourriture et en médicaments. Comme le centre dispose pratiquement des cinq conditions, il convient pour *vipassanā*. Nous pouvons également compter sur la présence de *kammathānācariya* capables de guider les yogis dans leur cheminement. Cette dernière condition, la présence d'un « bon ami » est très importante.

Un jour, le Vénérable Ananda dit au Bouddha : « Selon moi, celui qui vit en compagnie d'un bon ami est assuré à cinquante pour cent, d'atteindre *magga, phala* et le Noble *Dhamma* ». Le Bouddha lui répondit : « Jeune frère Ananda, ce que tu dis n'est pas juste. Celui qui vit en compagnie d'un *kalyānamitta* est assuré d'atteindre *magga, phala* et le Noble *Dhamma* non pas à cinquante mais à cent pour cent. Il peut être tout à fait sûr de réaliser son but ».

Si c'est le Bouddha que l'on a choisi comme professeur et « bon ami », n'est-on pas assuré de réaliser le *dhamma* ? (Oui, Vénérable, on peut en être sûr). Oui,

c'est certain. Si donc le centre que l'on a choisi pour méditer possède ces cinq qualités, il est certain que l'on expérimentera le *dhamma*, que l'on fera des progrès dans le *dhamma* et que l'on réalisera le Noble *Dhamma*.

Quatre types de centre

Le Bouddha nous explique que les méditants qui souhaitent pratiquer jusqu'à l'atteinte de *magga* et de *phala*, auront le choix entre quatre types de centres; combien de types de centres y a-t-il? (Quatre, Vénérable).

1. Le yogi a choisi son centre. Mais il n'arrive pas à percevoir clairement le *dhamma* bien qu'il y soit depuis dix ou quinze jours. Les ressources en eau, en nourriture, en électricité, en vêtements sont rares et difficiles à obtenir car le *kamma* des autorités est pauvre. C'est au yogi à décider s'il restera ou ne restera pas dans ce centre : il n'expérimente pas clairement le *dhamma* et de plus, l'approvisionnement est difficile. Qu'en pensez-vous? (Nous ne resterons pas, Vénérable). Non, vous ne voudrez pas rester, pas à cause de l'approvisionnement mais parce que vous n'y expérimentez pas clairement le *dhamma*. Il ne faut pas rester dans un tel centre parce qu'on n'y réalise pas le *dhamma*.

Maxime : Le *dhamma* n'est pas clairement perçu, les ressources sont rares : quitter sans avertir.

Le *dhamma* n'est pas perçu ou très indistinctement, il n'y a pas beaucoup de ressources : le méditant doit quitter sans prévenir car on pourrait lui demander de prolonger son séjour, ce qui serait une perte de temps pour lui.

2. Le yogi essaie un autre centre mais après dix, quinze ou vingt jours, il n'y perçoit toujours pas clairement le *Dhamma*; les ressources sont cependant abondantes du fait du bon *kamma* des autorités et des sayādaws (supérieurs) : approvisionnement aisé en nourriture, en électricité et en eau ; bonne infrastructure etc. Vous devez décider vous-même de ce que vous allez faire. Resterez-vous dans ce centre ? (Non, Vénérable). Mais il y a beaucoup de confort, ne devriez-vous pas rester ? (Non, Vénérable, nous ne devons pas rester dans ce centre car nous n'y trouvons pas le *dhamma*). Oui, c'est bien cela, il ne faut pas rester. Notre but, c'est expérimenter le *dhamma*. Est-ce pour jouir du confort que vous séjournez dans un centre ? (Non, Vénérable). Quel est alors votre but ? (Nous allons dans un centre pour expérimenter le *dhamma*, Vénérable). Il faut donc quitter ce centre, puisque vous n'y expérimentez pas le *dhamma*, ou très peu.

Maxime : le *dhamma* n'est pas clairement perçu, les ressources sont abondantes : quitter après avoir averti.

Le yogi est au centre depuis dix ou quinze jours et il n'a toujours pas expérimenté le *dhamma* bien que les ressources soient abondantes. Il ne doit pas poursuivre sa retraite dans cet endroit. Il doit partir après en avoir informé les autorités. Il ne faut pas quitter sans avertir car on a bénéficié des ressources du centre. Il faut quitter après avoir informé les autorités.

3. Le méditant se choisit un troisième centre. Il y perçoit clairement le *dhamma* mais les ressources sont rares, étant donné le *kamma* pauvre des autorités : manque d'électricité, manque d'eau, de nourriture, mauvaise infrastructure. Que pensez-vous : faut-il rester ou non ? Le *dhamma* est clairement perçu, les ressources sont rares. Allez-vous rester ou allez-vous

quitter ? (Nous resterons, Vénérable). Resterez-vous malgré la mauvaise infrastructure ? (Oui, Vénérable, nous resterons). On pourrait s'attendre en toute logique à ce que vous quittiez un tel centre. Mais non, il faut rester car malgré le manque de ressources, vous expérimentez clairement le *dhamma*. Le yogi doit endurer la situation, il doit rester dans ce centre et se montrer tolérant et patient, conformément aux instructions du Bouddha.

Maxime : le *dhamma* est clairement perçu, les ressources sont rares : ne pas quitter, mais persévérer.

Comme le yogi a expérimenté très clairement le *dhamma* malgré la mauvaise infrastructure, il doit rester et persévérer jusqu'à ce qu'il ait atteint le Noble *Dhamma*.

4. Le yogi se choisit un quatrième centre. Il y perçoit clairement le *dhamma* et les ressources sont abondantes. Le yogi perçoit clairement le *dhamma* dès le début de la retraite; les ressources en eau, en électricité, en nourriture et en vêtements sont abondantes étant donné le bon *kamma* des autorités et des sayādaws (supérieurs). Il ne faut certainement pas quitter ce centre. Ne devez-vous pas rester ? (Oui, Vénérable, il faut rester). Oui, vous devez rester car vous avez expérimenté clairement le *dhamma* et de plus, l'infrastructure est très bonne. Et si les autorités vous demandent de quitter le centre jugeant que votre expérience du *dhamma* est suffisante et qu'il faut céder la place aux autres alors que vous n'avez pas mené votre pratique à son accomplissement, vous devez leur expliquer que vous n'avez pas encore atteint votre but et que vous aimeriez rester encore quelque temps.

Maxime : le dhamma est clairement perçu, les ressources sont abondantes : ne pas quitter même si on vous y invite.

Vous devez donc tester le centre où vous vous trouvez. Voyez à quel type de centre appartient *Saddhammaramsi Yeiktha* et prenez vous-mêmes la décision de rester ou de quitter si le centre ne convient pas.

Vous qui avez écouté l'enseignement sur le quatrième facteur de renforcement des *indriya* du méditant *vipassanā*, puissiez-vous suivre ces instructions, les pratiquer et progresser ; puissiez-vous atteindre rapidement et aisément votre but, le Noble *Dhamma* et la paix de *nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

Ce 14 avril 1992, cinquième jour de la retraite de dix jours, je vais poursuivre l'enseignement d'hier sur le quatrième facteur de renforcement des *indriya*.

Le premier facteur de renforcement des *indriya* consiste à observer et noter en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes. Le deuxième facteur consiste à observer et noter de façon respectueuse, précise et pénétrante afin de voir réellement les cessations. Le troisième facteur consiste à observer et noter sans interruption, de façon respectueuse, précise et pénétrante tout en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes : un moment d'attention devra être immédiatement suivi d'un autre moment d'attention.

Le quatrième facteur de renforcement des *indriya* consiste à pouvoir compter, pendant sa retraite *vipassanā*, sur la présence des sept facteurs appropriés; si c'est le cas, le méditant pourra renforcer ses *indriya* et progresser dans sa connaissance du *dhamma*. Il est très important de pouvoir s'appuyer sur ces sept facteurs appropriés si l'on veut réellement atteindre le Noble *Dhamma* et que, comme vous qui êtes ici, on est résolu à faire l'effort que cela exige. Si ce n'est pas le cas et que le méditant ne peut pas s'appuyer sur ces sept facteurs appropriés, ses *indriya* ne vont pas se renforcer et il ne progressera pas dans sa connaissance du *dhamma*. Pour renforcer les *indriya* et progresser dans le *dhamma*, il faut donc pouvoir s'appuyer sur les sept facteurs appropriés.

Maxime : Ce qui est le plus approprié, ces sept facteurs, il faut vraiment s'en assurer la présence.

Ceci veut dire que si le méditant pratique dans un environnement qui réunit les sept facteurs appropriés, ses *indriya* vont se renforcer, il pourra progresser dans le *dhamma* et réaliser le Noble *Dhamma*.

Les sept facteurs appropriés

Les sept facteurs appropriés sont :

a) Avāssa sappāya, le logement approprié

C'est le premier facteur dont il faut s'assurer la présence; le méditant qui peut compter sur un logement approprié pendant sa retraite pourra renforcer ses *indriya* et progresser dans sa connaissance du *dhamma*.

Qu'entend-on par « logement approprié » ? Un logement approprié est un logement qui réunit les cinq conditions dont je vous ai parlé dans mon enseignement d'hier; je vous ai également parlé des quatre types de centres.

b) Le village approprié

Lorsqu'ils pratiquent la méditation, les moines sont dépendants des laïcs pour leur alimentation. Il faut donc qu'il y ait, dans les environs, un village qui puisse répondre à leur demande. La présence d'un tel village, à bonne distance du centre de méditation et capable d'offrir suffisamment de nourriture est un facteur fondamental de renforcement des *indriya* et donc de progrès dans la méditation. De nos jours, en milieu urbain, il n'y a plus beaucoup de moines qui vont en tournée d'offrandes pendant leur retraite, mais c'est encore fréquent dans les campagnes. Le village approprié est un facteur qui ne concerne que les moines.

c) Les sujets de conversations appropriés

En retraite, le méditant devrait se limiter aux sujets de conversation autorisés. C'est un facteur essentiel de renforcement des *indriya* et de progrès dans la

méditation. Les dix sujets de conversation autorisés portent tous sur le *dhamma*; les autres doivent être évités. S'abstenir totalement de paroles est néanmoins la meilleure attitude. Commençons par réciter une maxime :

Maxime : Pauvreté des désirs, contentement, solitude, calme, attention continue; *sīla, samā, paññā, vimutt, vimutti ñāna*, tels sont les dix sujets de conversation autorisés.

1. La pauvreté des désirs.

Ceci est un sujet qui peut, à l'occasion, être abordé par le méditant. Les neuf *lokuttarā dhamma*, c'est-à-dire la paix de *magga*, de *phala* et de *nibbāna* que vous tous qui êtes ici espérez trouver, ne seront pas obtenus par celui qui a beaucoup de désirs. Seuls ceux qui n'ont pas beaucoup de désirs les obtiendront.

Maxime : Plein de désirs, gros de *lobha*, il n'obtiendra pas ce *dhamma*. Sans trop de désirs, pleinement attentif, ce *dhamma* est pour lui.

L'expression « avoir beaucoup de désirs » veut dire : parler abondamment de ses vertus, même si c'est vrai. Vous avez réussi à établir votre moralité et aimeriez que les autres le sachent; vous cherchez à le faire savoir. Vous avez développé *samādhi* et aimeriez également que les autres le sachent; vous en parlez à l'un et l'autre. Les connaissances *vipassanā*, les *vipassanā ñāna* commencent à se développer et vous essayez d'entrer en contact avec les autres pour le leur dire. Ce type d'attitude, c'est « avoir trop de désirs ».

Avoir peu de désirs, en termes de *dhamma*, c'est être discret à propos de ses réalisations concernant *sīla, samādhi* et *paññā*, c'est pratiquer dans la discrétion. Vous qui êtes ici, vous méditez et lorsque vous commencez à expérimenter le *dhamma*, vous aimeriez que les autres le sachent. Vous essayez d'entrer en

contact avec d'autres méditants pour leur raconter vos expériences. Pensez-vous que cela va vous faire progresser ? (Non, Vénérable). Il est naturel de vouloir parler aux autres de vos expériences. Mais lorsque vous commencez à percevoir le *dhamma*, que votre méditation commence à prendre de l'élan, ne devriez-vous pas, au contraire, soigneusement éviter de parler ? (Oui, Vénérable). Si vous parlez aux autres de vos expériences, vous entrerez tout doucement dans la catégorie des gens qui ont trop de désirs. La seule personne à laquelle vous pouvez parler, c'est le maître de méditation, votre *kammathānācariya*.

Il est normal de vouloir parler aux autres des expériences qui nous semblent significatives. Mais vous ne devez pas le faire sans quoi vous tomberiez dans la catégorie des gens qui ont trop de désirs, votre connaissance du *dhamma* pourrait être très ralentie. Même si *samādhī* et *ñāna* ont commencé à se développer en vous, vous devez vous comporter comme si rien ne s'était passé. Continuez à noter, restez discrets, focalisez-vous sur vos annotations. Vous vous retrouverez alors dans la catégorie de ceux qui ont peu de désirs. Ce sujet peut, à l'occasion, être abordé par le méditant.

2. Le contentement.

Les neuf *lokuttarā dhamma*, c'est-à-dire la paix de *magga*, de *phala* et de *nibbāna* que vous espérez tous, ne seront obtenus que par celui qui se sent satisfait, quelles que soient les conditions matérielles dans lesquelles il se trouve. Celui qui ne s'en satisfait pas ne pourra pas expérimenter ces neuf *dhamma* supra mondains.

Maxime : Mécontent et plein de lobha, ce dhamma n'est pas pour lui. Satisfait de ce qui est offert, développant l'attention, ce dhamma, il ne peut que le réaliser.

Les neuf *lokuttarā dhamma*, c'est-à-dire la paix de *magga*, de *phala* et de *nibbāna* que vous espérez tous trouver, ces neuf *dhamma* supra mondains ne seront expérimentés que par ceux qui se satisfont de la nourriture, du logement et des vêtements offerts.

Pendant une retraite, le méditant ne doit-il pas se contenter du logement qui lui est offert ? (Oui, Vénérable). Ne pensez-vous pas qu'il faut se contenter de la nourriture que les *veyyāvacca*, les bénévoles, ont préparée ? (Oui, Vénérable, il faut pouvoir tout accepter). Mais acceptez-vous vraiment ? Etes-vous vraiment heureux du régime végétarien qu'on vous impose ? (Oui, Vénérable). Je pense que c'est à cette seule condition que tout se passera bien pour vous. Un méditant insatisfait peut-il voir le *dhamma* ? (Non, Vénérable). Si par contre, il se sent heureux et satisfait, il peut être sûr de l'expérimenter. Ce sujet peut, à l'occasion, être abordé par le méditant.

3. Solitude et calme.

Les neuf *lokuttarā dhamma*, c'est-à-dire la paix de *magga*, de *phala* et de *nibbāna* que vous espérez tous trouver, ne seront obtenus que par ceux qui se sentent heureux dans un endroit calme. Ceux qui recherchent la compagnie d'amis n'expérimenteront pas ce *dhamma*. C'est un sujet qui peut, à l'occasion, être abordé par le méditant.

Maxime : Recherchant la compagnie d'amis, plein de lobha, le dhamma n'est pas pour lui. Isolé dans un endroit calme, pratiquant la méditation, ce dhamma lui est destiné.

La réalisation de *magga*, de *phala* et de *nibbāna*, ces neuf *dhamma* supramondains ne seront pas obtenus par celui qui vit joyeusement en compagnie d'amis. Ces *dhamma* ne sont pas pour lui. Par contre, ceux qui

quittent leurs amis pour se rendre dans un endroit calme, qui sont heureux de pouvoir développer une attention ininterrompue, ces personnes-là expérimenteront le *dhamma*. Ceci est également un sujet de conversation autorisé.

Vous qui êtes ici, vous devriez vous tester vous-mêmes : n'êtes-vous pas trop heureux en compagnie d'amis ? Faut-il qu'il y ait des amis autour de vous pour que vous soyez heureux ? Etes-vous déprimés et malheureux lorsque vous êtes séparés de vos amis ? Si vous constatez que vous êtes déprimés ou agités lorsqu'ils sont absents, cela veut dire que vos *pāramitā* ne sont pas encore très mûres. Il vous faudra beaucoup de temps pour expérimenter le *dhamma*. Vous devez développer vos *pāramitā*. Il est cependant possible que l'on soit parfois contraint de vivre avec des amis, des parents, tout simplement parce que les circonstances nous y obligent, mais en réalité, ce mode de vie ne nous plaît pas vraiment; la seule chose qu'on souhaite, c'est le calme d'un monastère retiré et la possibilité de méditer dans un endroit isolé. C'est le signe alors que les *pāramitā* sont mûres et que le *Dhamma* pourra être expérimenté.

Vous devez voir par vous-mêmes dans quelle mesure vos *pāramitā* sont mûres. Est-ce bénéfique d'être très attaché à ses amis ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bon). Si c'est votre cas, vous devrez encore développer vos *pāramitā*. Parfois, les gens prétendent qu'ils sont obligés de vivre en famille à cause des circonstances, mais qu'ils ne sont pas attachés, qu'ils n'apprécient que les endroits calmes et isolés comme les centres de méditation. Il faut faire attention, car tout ceci peut donner lieu à des malentendus. Pour apprécier les centres de méditation, il faut être heureux de pratiquer le *dhamma*. Pensez-vous que les gens ordinaires aiment se rendre dans ces endroits ? (Non, Vénérable). Non, ils n'y pensent même pas. Etre heureux dans un

centre de méditation, c'est l'indice que les *pāramitā* sont mûres. Ce sujet peut être abordé à l'occasion.

4. L'attention continue.

Ceux qui méditent avec assiduité sont destinés à expérimenter les quatre *magga*, les quatre *phala*, *nibbāna*, ces neuf *lokuttara dhamma*. Ces *dhamma* ne seront pas expérimentés par les paresseux.

Maxime : Ne pratique pas, très paresseux, ce dhamma, il ne l'expérimentera pas. Pratique, est pleinement attentif, ce dhamma, il l'expérimentera.

Lorsque vous pratiquez la méditation, il y aura deux types d'effort à fournir : *kāyika viriya*, l'effort physique et *cetasika viriya*, l'effort mental. *Kāyika viriya* concerne le corps et consiste à maintenir la posture pendant un certain temps. Par exemple, lorsque vous méditez en posture assise, vous devez faire un effort pour maintenir le dos et la tête bien droits, vous ne bougez ni les mains ni les jambes, vous essayez de les maintenir dans la position où elles se trouvaient initialement. L'effort que vous fournissez alors concerne *kāya*, le corps physique. C'est *kāyika viriya*. Cet effort doit être constant et soutenu.

Le deuxième type d'effort, c'est *cetasika viriya*, l'effort mental. L'esprit doit observer et noter tous les objets qui se manifestent : les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen au moment précis où ils se produisent, les douleurs et les sensations désagréables, si intenses soient-elles, « entendre », « voir » au moment précis où vous entendez, où vous voyez, etc. Ne faut-il pas de l'énergie pour observer et noter tout cela ? (Oui, Vénérable). De quel type d'énergie s'agit-il ? (C'est une énergie mentale, Vénérable). Ce type d'effort concerne l'esprit; c'est l'effort mental appelé *cetasika viriya*.

Ces deux énergies doivent être constantes et équilibrées, il n'en faut ni trop, ni trop peu. Si c'est le cas, le *dhamma* sera expérimenté et les connaissances *vipassanā* vont rapidement se manifester. Lorsque *kāyika viriya* est faible, *cetasika viriya* l'est également. Lorsque *kāyika viriya* est trop forte et provoque des tensions, *cetasika viriya* le sera également, ce qui va provoquer l'apparition de pensées. Ne faut-il pas être particulièrement attentif à maintenir ces deux énergies en équilibre lorsque vous pratiquez en posture assise ? (Oui, Vénérable, il faut trouver l'équilibre).

L'effort que vous fournissez pour maintenir le dos et la tête bien droits, pour ne bouger ni les mains ni les jambes, pour les maintenir dans la position où elles se trouvaient initialement, cet effort c'est *kāyika viriya*. L'effort que doit fournir l'esprit pour observer et noter les différents objets qui se manifestent est appelé *cetasika viriya*. Ces deux énergies doivent être constantes et équilibrées. Ceci est encore un sujet de conversation autorisé.

5. Sīla, la moralité.

On peut également parler de *sīla* (la moralité) et du fait que *samādhi* se construit facilement lorsque *sīla* est pur.

Le Bouddha explique que la pratique de *sīla* entraîne cinq bénéfiques. Comme nous n'avons pas beaucoup de temps, je vais être très bref. Commençons par réciter la maxime que je vous expliquerai ensuite :

Maxime : Train de vie aisé, vertus innombrables, pas de déconsidération du public, absence de confusion au moment de la mort, renaissance dans un plan céleste, tels sont les cinq bénéfiques de la pratique de sīla.

Train de vie aisé : Ceux qui ont pris l'habitude de maintenir leur *sīla* intact amasseront facilement l'argent et les richesses. Ce ne sera pas le cas de ceux qui n'ont pas pris cette habitude.

Vertus innombrables : les vertus des personnes vertueuses proliféreront d'elles-mêmes; on parlera d'eux avec respect même dans les endroits où ils ne se sont jamais rendus.

Pas de déconsidération du public : lorsque *sīla* est pur, le contact avec le public est facile et agréable car on se sait irréprochable.

Absence de confusion au moment de la mort : celui qui a maintenu son *sīla* intact mourra sans confusion car la volition qui se manifeste juste avant la mort est toujours bonne dans ce cas : une telle personne ne sera donc pas inquiète à propos de sa future existence.

Renaissance dans les plans célestes : comme ces personnes n'auront que de bons *nimitta* (signe ou objet mental) sur leur lit de mort, elles mourront paisiblement et pourront dès lors reprendre naissance dans un des plans célestes. Ceci est encore un sujet de conversation autorisé.

Sīla est le fondement de *samādhi* et *samādhi* soutient *vipassanā ñāna*. Lorsque le méditant a réalisé toutes les connaissances *vipassanā*, il atteint *magga ñāna* et *phala ñāna*. Vous voyez que *sīla* est à la base de toutes ces réalisations. Il est permis de parler de tout cela.

6. Samādhi, la concentration.

Les quatre *magga*, les quatre *phala* et *nibbāna* que vous espérez tous, ces neuf *lokuttara dhamma*, les *dhamma* supra mondains, sont destinés à ceux qui ont calmé et tranquilisé leur esprit. Ceux qui sont agités et

troublés ne trouveront pas ces *dhamma*. *Vipassanā ñāna* ne peut se manifester que si l'esprit est concentré et il faut *vipassanā ñāna* pour que *magga ñāna* et *phala ñāna* se présentent. Vous êtes également autorisés à parler de cela.

7. Paññā, la sagesse.

Les quatre *magga*, les quatre *phala* et *nibbāna*, ces neuf *lokuttara dhamma* sont destinés à ceux qui détiennent la sagesse; ceux qui ne détiennent pas la sagesse (*paññā*) ne les obtiendront pas.

Maxime : Dépourvu de sagesse, plein de moha, la réalisation du dhamma n'est pas pour lui ; doté d'une grande sagesse, pleinement attentif, ce dhamma est pour lui.

La réalisation de *magga*, de *phala* et de *nibbāna*, ces neuf *lokuttara dhamma* que vous vous efforcez d'obtenir, vous qui êtes ici, sont destinés à ceux qui détiennent la sagesse; ceux qui ne la détiennent pas, ne les obtiendront pas.

Vipassanā, c'est pratiquer *bhāvanā*, le développement mental. Trouver son bonheur dans *bhāvanā* est un signe que *paññā pāramitā* est développée. Si *paññā pāramitā* n'est pas développée, *vipassanā bhāvanā* n'amènera aucune joie. Les personnes de type *alobha*, (absence d'avidité), celles qui au cours de leurs innombrables existences antérieures, ont développé *alobha* (désintéressement, détachement), trouvent en général leur bonheur dans la pratique de *dāna*, la générosité. Les personnes de type *adosa* (absence de colère), celles qui au cours de leurs existences antérieures, ont développé *adosa* (l'absence de colère), trouvent en général leur bonheur dans la pratique de *sīla*. *Adosa*, c'est *mettā*, l'amour bienveillant; *metta*, c'est le désir de voir les autres heureux et en bonne

santé. Ceux qui souhaitent voir les autres heureux et en bonne santé, maintiennent leur *sīla* pur. Ne fait-on pas souffrir les autres en enfreignant les préceptes de moralité ? (Oui, Vénérable, c'est sûr). Prendre la vie d'autrui fera souffrir; prendre les biens d'autrui fera souffrir; c'est évident. Se méconduire sexuellement avec ceux qui ne sont pas encore des adultes ou avec les femmes d'autrui fera souffrir. Pratiquer la parole fautive fait également souffrir.

Les personnes de type *metta* ou *adosa* savent qu'en se comportant négativement, elles feront souffrir autrui; ne pensez-vous pas qu'elles vont spontanément éviter de mal se conduire ? (Oui, Vénérable).

Adosa est donc la cause pour un *sīla* parfaitement pur. Si l'on veut créer le bonheur et la paix autour de soi, il faut maintenir les préceptes très purs et être heureux de pratiquer *sīla*. Les personnes au tempérament *adosa*, qui détiennent *mettā pāramitā* le savent et gardent leur *sīla* tout à fait pur.

Les personnes qui ont accumulé *paññā* au cours de leurs innombrables existences précédentes, qui détiennent donc *paññā pāramitā*, trouvent leur bonheur dans *bhāvanā*. Elles sont toujours heureuses de pratiquer *vipassanā*; ceci vaut la peine d'être mis en évidence. Aimer pratiquer *bhāvanā* est l'indice que *paññā pāramitā* est développée. Lorsque *paññā pāramitā* est développée, on aime pratiquer *bhāvanā* qui touche à *paññā*. Pour réaliser *magga*, *phala* et *nibbāna*, les neuf *lokuttara dhamma*, le Noble *Dhamma*, il faut obligatoirement aimer *bhāvanā*.

Si vous êtes ici et que vous prenez le temps de pratiquer *vipassanā bhāvanā*, c'est parce que vous disposez déjà dans une certaine mesure du fondement de *paññā pāramitā*. N'est-ce pas merveilleux ? (Oui, Vénérable, on peut s'en réjouir). Pour savoir dans

quelle mesure nous avons développé *paññā pāramitā* au cours de nos innombrables existences passées, il suffit de voir si nous aimons pratiquer la méditation; ceux qui n'ont pas établi *paññā pāramitā*, qui n'ont pas développé *paññā* n'auront pas le désir de méditer, même si on les y encourage vivement.

A l'époque où Sayādaw U Kundalābhivamsa résidait au centre Mahāsi, il dut un jour accompagner le Vénérable Mahāsi Sayādaw au village de Nyaung-langon pour la cérémonie d'ouverture d'une retraite de sept jours. Le maître de méditation principal était Sayādaw U Pandita. La préparation de la retraite avait été dure, mais les donateurs étaient très nombreux et extrêmement fervents. Or il y avait là un homme assez solitaire qui ne faisait pas grand chose; il passait son temps à flâner mais participait souvent aux cérémonies d'offrande de nourriture. A la fin de la retraite, les dévots parlèrent de lui à Sayādaw U Pandita, pensant que ce serait bien pour cet homme qui était libre comme le vent, sans aucun lien, de se mettre à la pratique. Sayādaw l'invita donc à venir le voir; il lui expliqua longuement en quoi consiste la méditation. « *Dāyaka*, lui dit-il, si tu désires méditer, tous tes besoins seront pris en charge. Commence dès maintenant ». Mais l'homme ne répondait pas, il restait silencieux. Sayādaw essaya de le persuader une deuxième fois : « *Dāyaka*, tous tes besoins seront pris en charge. La seule chose que tu devras faire, c'est méditer. Commence dès à présent; Sayādaw t'emmènera plus tard au centre Mahāsi à Yangon, car tu progresseras plus là-bas. » Pour la deuxième fois, l'homme resta silencieux. Lorsque Sayādaw l'encouragea une troisième fois, l'homme finit par répondre qu'il ne se sentait aucune attirance pour la méditation. Que pouvait répondre Sayādaw ? Cette remarque avait brutalement mis fin à toutes les explications. Cet homme détenait-il *paññā pāramitā* ou non ? (Il n'en disposait pas, Vénérable). Il avait rencontré quelqu'un qui aurait pu transformer

radicalement sa vie mais comme il ne détenait pas *paññā pāramitā*, il ne pouvait que répondre : « Je n'ai pas d'intérêt pour la méditation ». Quant à vous qui êtes ici, si vous pratiquez la méditation pendant vos temps libres, c'est parce que vous avez en vous le fondement de *paññā pāramitā*. Ceci fait partie des sujets de conversation autorisés pendant une retraite.

8. Vimut=Vimutti

Vimutti, c'est *phala ñāna* et *nibbāna*. (Ang-ti-3, 280). Les conversations concernant *phala ñāna* et *nibbāna* sont aussi autorisées. La personne qui a pratiqué *vipassanā* et qui a atteint la cessation est capable d'entrer à volonté en *phala samāpatti* (le fruit). Et si *samādhī* est fort et puissant, elle peut également décider de la durée de l'expérience.

9. Nibbāna

Il y a deux sortes de *nibbāna* : *saupādisesa nibbāna* et *anupādisesa nibbāna*. Lorsqu'il a atteint l'état d'*arahanta* par la pratique de *vipassanā*, le méditant a éradiqué les *kilesā* (impuretés) mais est encore toujours en possession de ses cinq *khandha*. On parle alors de *saupādisesa nibbāna*, *nibbāna* avec un reste de *khandha*. Le deuxième type de *nibbāna*, c'est *anupādisesa nibbāna*. Lorsqu'au moment de leur mort, les *arahanta* entrent en *parinibbāna*, les cinq *khandha* sont totalement éteints. Le type de *nibbāna* caractérisé par la disparition totale des cinq *khandha* est appelé *anu pādisesa nibbāna*, un *nibbāna* sans reste de *khandha*. Les conversations à propos de *nibbāna* sont autorisées.

10. Vimutti ñāna

Vimutti ñāna est synonyme de *paccavekkhanā ñāna*, (Ang-ti-3, 200), connaissance résultant de la

remémoration. Il y a en tout dix-neuf connaissances résultant de la remémoration. Vous qui êtes ici et qui pratiquez *vipassanā*, lorsque votre observation sera sans faille et que vous aurez franchi toutes les étapes de connaissance, vous verrez ces *paccavekkhanā ñāna* se manifester successivement dans votre *santāna* (continuité de conscience). Lorsque vous pratiquez *vipassanā* et qu'après avoir franchi toutes les étapes de connaissance *vipassanā*, vous atteignez la fin du parcours, vous réalisez la cessation de la conscience qui note et de l'objet observé : vous réalisez l'état de cessation et de paix. Cet état de paix et de béatitude est sans pareil. Vous comprenez qu'il doit s'agir de la paix de *nibbāna*.

Pour certains méditants, l'expérience est très claire et lorsqu'ils font leur rapport à Sayādaw, ils sont très confiants. Il y eut une fois un yogi chez qui *ñāna* semblait très développé. Son *sīla* était très pur également. Il n'était pas depuis très longtemps au centre et à l'entretien, il dit à Sayādaw : « Vénérable, je me sens autorisé à écouter la cassette qui explique les différentes étapes de connaissance *vipassanā*. » Et lorsque Sayādaw s'étonna de l'entendre parler ainsi, il dit : « J'ai réalisé la cessation », Vénérable ». Sayādaw lui dit : « Oh ! Ne pensez-vous pas que c'est de l'imagination ? » « Non, Vénérable, dit le yogi, je ne pense pas. Je n'ai encore jamais expérimenté quelque chose de semblable. L'objet d'observation et la conscience attentive ont cessé et j'ai expérimenté une paix extrême ». Il n'y avait plus ni objet à observer, ni conscience qui observe. Je n'ai encore jamais expérimenté une telle paix dans ma vie. J'ai le sentiment que c'est *nibbāna*. C'est pour cela que je veux écouter la cassette » poursuivit-il. Cette cassette explique en détail les étapes de connaissance et est réservée aux méditants qui, selon le professeur ou le sayādaw, semblent les avoir passées avec succès; ils sont donc mûrs pour l'écouter et peuvent ainsi

comparer leurs expériences avec l'explication que donne le Vénérable Mahāsi Sayādaw (note du traducteur). Sayādaw voulut être tout à fait sûr qu'il ne s'agissait pas d'imagination et demanda donc au yogi d'attendre encore et de poursuivre sa pratique.

Ce méditant avait donc réalisé un état de paix qui lui était inconnu jusqu'alors. Expérimenter la nature de la cessation, c'est expérimenter *nibbāna*. Le yogi va réfléchir à son expérience et se dire : « Cela doit être la cessation ». Il comprend également qu'aucun autre *dhamma* ne pouvait l'y amener. C'est de cette façon qu'il se remémore *magga* et *phala*. Le méditant comprend qu'une telle réalisation n'est pas quelque chose d'ordinaire. Il réalise que ce n'est que par *magga* et *phala*, la connaissance du chemin et la connaissance du fruit qu'on peut l'atteindre. Aucun autre *dhamma* ne peut nous y amener.

« Mon esprit n'est plus le même, il est devenu extrêmement clair et limpide. » Après cette réalisation, l'esprit devient extrêmement clair et pur. Le méditant verra également que cette pureté n'est pas parfaite. « Il y a encore des choses à observer et noter, je dois poursuivre ma pratique ». C'est de cette façon que le méditant passe en revue les cinq remémorations :

1. Réfléchir au fait que c'est la première fois que l'on fait ce type d'expérience et que ce doit être la cessation, c'est se remémorer *nibbāna*.
2. Réfléchir au fait que c'est par *magga dhamma*
3. et *phala dhamma*, la connaissance du chemin et la connaissance du fruit que se réalise la cessation, c'est se remémorer *magga* et *phala*.
4. Réfléchir au fait que l'esprit est devenu très pur, que toutes les formes de *lobha*, de *dosa* et de *moha* ont été abandonnées, c'est se remémorer les *kilesā*, les qualités négatives abandonnées.

5. Réfléchir au fait que même si certaines formes de *lobha*, *dosa* et *moha* ont été abandonnées, il en reste encore et qu'il faut donc continuer la pratique, c'est se remémorer les impuretés (*lobha*, *dosa*, *moha*) qui n'ont pas encore été abandonnées.

Combien de *dhamma* nous sommes-nous remémorés ? (Cinq, Vénérable).

Le méditant se remémore *nibbāna*, la cessation des phénomènes. Il se remémore *magga dhamma* qui a réalisé cet état de cessation. Il se remémore *phala dhamma* qui a réalisé la cessation. Il se remémore les *kilesā* qui ont été éteintes. Il se remémore les *kilesā* qui n'ont pas encore été éteintes. Le méditant se remémore donc cinq types de *dhamma*.

Lorsqu'on pratique *vipassanā* et qu'on devient un *sotāpanna*, on se remémore ces cinq types de *dhamma*; le *sakadāgāmi* s'en remémore cinq également; l'*anāgāmi* s'en remémore cinq; l'*arahanta* ne s'en remémore que quatre. Au total, cela fait quatre fois cinq remémorations; moins une pour l'*arahanta*, ce qui fait dix-neuf types de *paccavekkhanā ñāna*. En pāli, on dit « vingt moins une ».

Les quatre remémorations de l'arahanta:

1. Il se remémore *nibbāna*
2. Il se remémore *magga*
3. Il se remémore *phala*
4. Il se remémore les *kilesā* (qualités négatives) qui ont été abandonnées.

Se dire qu'il n'y a plus de *kilesā* (qualités négatives) dans son *santāna* (continuité de conscience), c'est se remémorer les *kilesa* qui ont été abandonnées. Pour ce qui est de l'*arahanta*, comme il a éradiqué toutes les

impuretés, il lui est devenu impossible de se remémorer les impuretés restantes. Il est impossible de se remémorer des *kilesa* qui n'existent plus. Combien de remémorations y a-t-il donc pour l'*arahanta* ? (Il n'y en a que quatre, Vénérable).

Le *sotāpanna* se remémore cinq *dhamma*; le *sakadāgāmi* s'en remémore cinq; l'*anāgāmi* s'en remémore cinq; l'*arahanta* ne s'en remémore que quatre. Au total, nous avons donc vingt moins une, ce qui donne dix-neuf types de *paccavekkhanā ñāna*.

Les conversations qui portent sur ce sujet sont également autorisées dans un centre de méditation. Ce sont des *dhamma* que l'auditoire et les yogis en général doivent développer et auxquels ils doivent réfléchir. Lorsqu'on a réalisé la cessation, il devient obligatoire d'y réfléchir. Parler de ces dix *dhamma* est donc autorisé.

d) La compagnie appropriée

Pratiquer *kammathāna dhamma* en compagnie de personnes avec qui il est possible de méditer, est un facteur de renforcement des *indriya* et donc de progrès dans la méditation.

Vous qui êtes ici, vous correspondez à cette description; vous êtes cette compagnie appropriée puisque vous pratiquez tous la même méthode, celle de feu le Vénérable Mahāsi Sayādaw; vous êtes en harmonie. Y en a-t-il parmi vous qui pratiquent une autre méthode ? Un autre *vāda* ? (Non, Vénérable). S'il devait y avoir des techniques différentes, ce ne serait plus la même chose : l'un dirait ceci, l'autre dirait cela. Ne pensez-vous pas que toutes ces discussions risqueraient de gâcher l'atmosphère ? (Oui, Vénérable). Bien sûr, toutes ces controverses agitent l'esprit, les

méditants perdent leur calme et ne sont plus une compagnie favorable les uns pour l'autre.

Selon la méthode de feu le Vénérable Mahāsi Sayādaw, il faut noter de façon pénétrante, attentive, respectueuse et ininterrompue. C'est ce que vous faites; vous êtes donc cette compagnie appropriée. Ne pensez-vous pas que les méditants doivent se montrer attentionnés l'un envers l'autre ? Chacun doit s'efforcer d'être une bonne compagnie pour son voisin. Pour ne pas perturber l'attention des voisins, il faut veiller à ne pas leur parler; il faut se comporter de façon composée et être attentif chaque fois que l'on effectue un mouvement comme par exemple ouvrir ou fermer une porte. Mais si vous vous comportez de façon brutale, sans contrôle, il y aura du bruit et cela dérangera les autres. Tous vos mouvements devront donc être exécutés avec attention, de façon à ne pas provoquer d'interruption d'attention chez les autres méditants.

Ne pensez-vous pas qu'en étant attentionnés pour les autres et en notant attentivement, sans relâche, vous êtes cette compagnie appropriée ? Oui, bien sûr. Si vous vous limitez à noter attentivement, sans vous occuper de quoi que ce soit d'autre, vous aidez les méditants. En notant le plus soigneusement possible et de façon continue, on contribue à l'harmonie dans le groupe; nous sommes pour les autres une compagnie appropriée et les autres le sont pour nous; c'est fondamental si l'on veut renforcer ses *indriya* et progresser dans le *dhamma*.

e) La nourriture appropriée

Se nourrir correctement lorsqu'on pratique *kammathāna dhamma* est encore un facteur de renforcement des *indriya* et donc de progrès dans la méditation.

Il faut se nourrir correctement, sans quoi les *indriya* du méditant ne se renforceront pas et il ne progressera pas. Lorsqu'on pratique *kammathāna dhamma*, il faut éviter les aliments qui provoquent la lourdeur dans le corps ou qui sont trop riches. Cela perturberait l'attention du méditant; ses annotations deviendront discontinues et il aura tendance à somnoler. A l'entretien, les méditants l'avouent parfois : « Vénérable, ce midi j'ai été pris par la somnolence parce que j'ai trop mangé ». Mais bien sûr, cela varie d'une personne à l'autre. Quoi qu'il en soit, il faut éviter les aliments qui induisent la somnolence et qui sont trop riches. Le régime doit être équilibré.

Les bénévoles, les *veyyāvacca* qui travaillent à la cuisine doivent le savoir; ils doivent préparer des repas adaptés aux méditants. Il faudra également surveiller les quantités. Si on désire atteindre *magga et phala* en passant par toutes les étapes de réalisation *vipassanā*, ce qui est votre cas à vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement sur le *dhamma*, il faut doser correctement son alimentation. C'est indispensable si l'on veut percevoir rapidement le *dhamma*, progresser dans le *dhamma* et réaliser le Noble *Dhamma*.

Lorsque la nourriture est bonne, le yogi se sert abondamment; pendant la séance de midi, il somnole et ses annotations deviennent discontinues. Il faut donc Veiller à ne pas trop manger. Le Vénérable *Sāriputta* a donné des instructions à ce propos.

Le méditant qui vise *nibbāna* et qui pratique *vipassanā* avec effort, devrait renoncer aux quatre ou cinq dernières bouchées de son repas pour les remplacer par de l'eau. En renonçant aux quatre ou cinq dernières bouchées de son repas et en les remplaçant par de l'eau, il pourra pratiquer confortablement et de façon énergique dans les quatre postures. Son observation

deviendra continue, ses *indriya* vont se renforcer et il progressera dans le *dhamma*.

Maxime : Cinq bouchées de moins, de l'eau pour compenser, c'est assurer l'équilibre. Iriyapatha sukha est garanti.

Ces instructions doivent être interprétées de la façon suivante : si les cuillerées sont bien remplies, c'est de quatre bouchées dont il faut se priver, si les cuillerées ne sont pas bien remplies, c'est de cinq bouchées dont il faut se priver. Le Vénérable Sāriputta *Maha Thera* avait reçu du Bouddha le titre de *etadagga* en *pañña* (celui qui détient le plus de sagesse). S'il avait été plus précis quant au nombre de cuillerées, les générations futures auraient pu se sentir incapables d'appliquer ces instructions. Il a donc laissé le choix entre quatre ou cinq bouchées.

Du temps du Bouddha, les gens étaient en bonne santé, la nourriture était de bonne qualité. Se priver de quatre ou cinq bouchées n'était pas un problème. De nos jours c'est différent; il y a des gens pour qui quatre ou cinq bouchées constituent la totalité de leur repas; vous comprenez que dans ce cas, la recommandation ne vaut pas. Ces gens auraient-ils encore assez de force pour méditer ? (Non, Vénérable, ils n'auraient plus la force de pratiquer). C'est donc à chacun de juger par soi-même ce qui convient et remplacer la nourriture dont on se prive par de l'eau.

Le Vénérable Sāriputta *Maha Thera* avait donc reçu le titre de *etadagga* en *pañña*; dans sa sagesse, il nuance ses recommandations pour permettre à chacun d'évaluer par lui-même ce dont il désire se priver, en tenant compte des circonstances et du moment. Ne pensez-vous pas qu'il faut tenir compte de l'époque ? (Oui, Vénérable, il le faut). L'essentiel, c'est de savoir qu'en contrôlant son alimentation, on se sent léger et

performant pendant la méditation; les *indriya* se renforcent et on progresse dans le *dhamma*.

Dans un sermon concernant le roi Passenadi Kosala, le Bouddha lui-même a parlé de la nécessité de se limiter au point de vue nourriture. Alors qu'il résidait dans le bocage de Zeta au pays de Sāvatti, le Bouddha reçut la visite du roi Kosala qui venait de terminer son repas. Après les prosternations d'usage, le roi s'assit respectueusement aux côtés du Bouddha. Il avait beaucoup mangé et se sentait somnolent. Il était réputé dans le pays pour être extrêmement gourmand; il pouvait avaler une quantité de viande équivalant à une chèvre tout entière, avec un quart de boisseau de riz (environ cent vingt-huit mesures). Les deux kilos de riz sont mentionnés dans les écritures mais pas la quantité de viande; mais si on mentionne un quart de boisseau de riz, on peut en toute logique y ajouter la même quantité de viande. (Les Asiatiques mélangent la viande au riz). Ne pensez-vous pas ? (Oui, Vénérable). N'est-il pas normal que le roi qui s'était assis respectueusement à côté du Bouddha, se sente très somnolent, lui qui venait d'avalier tout cela ? (Oui, bien sûr, Vénérable). Et plus la torpeur l'assaillait, plus il faisait d'efforts pour se contrôler. Il transpirait à grosses gouttes. Ses intendants qui s'en étaient aperçus, l'éventaient pour essayer de le soulager. Voyant cela, le Bouddha lui demanda : « Ô roi, tu es fatigué. Ne t'es-tu pas reposé après le repas ? » « Non, Vénérable, répondit le roi, c'est toujours la même chose, après le repas je suis assailli par ce genre de *dukkha* ». Le Bouddha lui dit alors : « Oui, c'est bien ainsi. Les gens au tempérament avide expérimentent *dukkha*; ils ne perçoivent ni *magga*, ni *phala*, ni *nibbāna*; ils ne mettront pas fin à la vieillesse; ils ne mettront pas fin à la maladie; ils ne mettront pas fin à la mort ».

« C'est comme l'histoire du petit cochon » ajouta le Bouddha. « Il était une fois un petit cochon nourri copieusement dans un enclos. Il devint si gros qu'il fut incapable de sortir de sa cage; il pouvait que se coucher et rouler d'un côté à l'autre de l'enclos. Les gens au tempérament avide sont accablés par *thīna-middha*, la somnolence, ils ne peuvent plus observer et noter pour expérimenter *anicca*; ils ne peuvent plus observer et noter pour expérimenter *dukkha*; ils ne peuvent plus observer et noter pour expérimenter *anatta*; ils ne mettront fin ni à la vieillesse, ni à la maladie, ni à la mort. Ces gens expérimentent beaucoup de *dukkha* et de plus, ne perçoivent pas le *dhamma* ». Le roi fut ravi de cet enseignement très court.

Les trois bénéfiques

Le Bouddha termina en disant : « Roi Passenadi Kosala, celui qui est parfaitement attentif et qui sait la quantité de nourriture dont il a besoin, se libérera de *vedanā* (la maladie), vieillira lentement et atteindra un âge avancé. » Combien de bénéfiques peut espérer celui qui sait la quantité de nourriture (*āhara*) dont il a besoin ? (Trois, Vénérable). Oui, celui qui est parfaitement attentif et qui sait la quantité de nourriture dont il a besoin, obtiendra trois bénéfiques :

1. il se libérera de *vedanā* (la maladie)
2. il vieillira lentement et maintiendra sa jeunesse
3. il atteindra un âge avancé

Ne pensez-vous pas que tout le monde souhaite se libérer de la souffrance et de la maladie ? (Oui, Vénérable, tout le monde le souhaite). Il faut être libre de la maladie et en bonne santé pour pouvoir pratiquer le *dhamma*.

Pour pratiquer et trouver le *dhamma*, il faut non seulement avoir confiance mais aussi être libre de *vedanā* et se sentir bien; « confiance, santé, franchise, persévérance, vision des apparitions et des disparitions, ces cinq facteurs pour trouver le *dhamma* », dit la maxime. La santé est un facteur indispensable pour pratiquer et réaliser le *dhamma*. Il est donc très important d'être libre de la maladie et en bonne santé.

Le deuxième bénéfice, la jeunesse, est très apprécié : par les laïcs, car la jeunesse est synonyme de beauté et d'élégance; par les méditants, car plus on est jeune, plus on a d'énergie pour méditer et pour pratiquer *veyyāvacca*, le service. Tout le monde souhaite la longévité. Il est bon de vivre vieux, car plus la vie est longue, plus on peut accumuler de *kusala*.

Le roi fut ravi de cet enseignement à propos des trois bénéfiques; il aurait voulu apprendre ces vers par cœur, mais comme il était tellement accablé par la somnolence, il demanda au Bouddha la permission de rentrer chez lui et le pria poliment d'enseigner ces vers à son neveu. Le Bouddha apprit les vers au neveu et lui demanda de les réciter au roi chaque fois qu'il arriverait à sa dernière bouchée. Le garçon fit ce qui lui était demandé et le roi prit l'habitude de renoncer à cette dernière bouchée. Il put tout doucement se satisfaire de moins de riz – deux tasses et un quart. Sa santé s'améliora, il devint plus robuste et put même se permettre de chasser le chevreuil. Se sentant plein de reconnaissance et de dévotion à l'égard du Bouddha, il lui offrit un *dāna* très spécial appelé *a-sadisa dāna*, le *dāna* sans égal. Ne pensez-vous pas qu'il est très intéressant de se limiter au point de vue nourriture ? (Oui, Vénérable).

Maxime : Connaître ses limites au point de vue nourriture, les respecter, amène trois bénéfiques : santé, jeunesse, longévité.

Tel est l'enseignement du Bouddha. En mangeant de façon pondérée, on se libère de *vedanā*, on se sent jeune et on vit longtemps.

Les aliments appropriés

Un méditant qui bénéficie d'une alimentation appropriée verra ses *indriya* se renforcer et il progressera dans le *dhamma*. Il y a eu dans le passé des cas de méditants qui, ne bénéficiant pas de cette condition favorable, ne purent développer leurs *indriya* et donc ne progressèrent pas dans le *dhamma*.

Du temps où le Bouddha résidait dans le bosquet Jeta, au pays de Sāvatti, juste avant le début du *vāssa*, le carême bouddhique, une soixantaine de moines lui demandèrent les instructions pour la méditation et se mirent en quête d'un endroit pour pratiquer. Ils traversèrent un village du nom de Mātika, situé au pied d'une montagne dans le pays de Kosala. Mātikamātā, la mère du chef du village, avait remarqué que ces moines étaient pleinement attentifs lorsqu'ils se déplaçaient; ils venaient de recevoir les instructions du Bouddha et avançaient, les yeux dirigés vers le bas. Impressionnée, elle envoya quelqu'un pour les inviter chez elle.

Comme elle leur demandait où ils se rendaient, les moines répondirent qu'ils cherchaient un endroit propice pour pratiquer la méditation. Mātikamātā leur offrit de rester au village et de passer le *vāssa* dans son monastère. Elle promit de leur offrir la nourriture et ajouta qu'en passant la retraite dans cet endroit, ils lui offraient à elle-même et aux autres villageois une chance d'observer le *ti-sarana* (les trois refuges et *silā*). Les moines acceptèrent de rester dans le village et se mirent à pratiquer avec diligence. Réalisant que méditer tous ensemble dans un même endroit ne serait pas très bénéfique, ils décidèrent de se séparer. Si pour

une raison quelconque, ils devaient se rassembler, il suffirait de sonner le gong. Ils s'en allèrent donc chacun de leur côté et se mirent à méditer avec effort.

Un soir, Mātikamātā se rendit au monastère avec un groupe d'amis pour offrir aux moines de la nourriture, du miel, du beurre, etc. Ne voyant personne, elle pensa qu'ils avaient quitté l'endroit étant donné qu'ils ne recevaient pas l'indispensable. Mais quelqu'un qui connaissait les habitudes des moines lui expliqua qu'il suffisait de sonner le gong pour qu'ils se rassemblent, ce qu'elle fit. Elle les vit arriver de leurs endroits respectifs. Mains jointes en forme de lotus, Mātikamātā se prosterna humblement après s'être présentée devant eux. « Vénérables, demanda-t-elle, lorsque je vous ai vu pour la première fois, vous méditez tous ensemble; je constate que vous venez tous de directions différentes. Vous seriez-vous querellés ? » « Non, *upāsikā*, mais comme nous pratiquons *samana dhamma*, le *dhamma* des reclus, nous devons nous isoler ».

A peine avait-elle entendu le mot « *samana dhamma* » que le désir de méditer s'éleva en Mātika. Elle demanda alors : « Le *samana dhamma* est-il réservé aux hommes ? Les femmes peuvent-elles le pratiquer ? » « Oui, vous pouvez également pratiquer. On utilise l'expression *samana dhamma*, mais tout le monde peut le pratiquer, que l'on soit moine, homme ou femme » « Dans ce cas, Vénérables, pourriez-vous, s'il vous plaît, me donner les instructions ? » Et les moines enseignèrent alors à Mātikamātā le *kamathanā* des trente-deux parties du corps ainsi que *aniccānupassanā kamathanā* qu'ils pratiquaient eux-mêmes.

La méditation sur les trente-deux parties du corps consiste à diviser le corps en trente-deux parties : les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau; la chair, les sinus, les os, la moelle, les reins, le cœur, le

foie, les membranes, les humeurs, les poumons; le grand intestin, les intestins grêles; la nourriture non digérée, les fèces, la cervelle; la bile, le flegme, le pus; le sang, la transpiration, la graisse; les larmes, la lymphe, la salive, le mucus nasal, les mucosités des articulations, l'urine. Ils lui enseignèrent également *aniccānupassanā kamathāna*.

Aniccānupassanā kamathāna consiste à diriger son attention sur l'aspect cessation des phénomènes; c'est diriger son attention, pendant la méditation, vers l'aspect cessation des phénomènes, vers les *nāma dhamma* et les *rūpa dhamma* qui composent les *khandha* et qui apparaissent et disparaissent très rapidement. S'il voit les cessations, le yogi ne comprend-il pas que les phénomènes ne sont pas permanents, *anicca* ? (Oui, Vénérable, il le voit). Ces deux méditations furent donc enseignées à Mātikamātā.

Elle rentra chez elle, se mit à pratiquer les exercices, et en quelques jours, réalisa trois *magga*, trois *phala*, devenant ainsi un *anāgāmi*. Mais pas un *anāgāmi* ordinaire; elle avait obtenu, en plus, les pouvoirs abhiññaniques et *samāpatti* (les absorptions) et était curieuse de savoir si ces moines qui lui avaient enseigné la méditation avaient également réussi à les obtenir. Elle utilisa donc ses pouvoirs supranormaux pour voir ce qui en était et constata qu'ils n'avaient atteint aucun stade de réalisation; ils n'avaient même pas réussi à construire leur *samādhi*. Utilisant une fois de plus ses pouvoirs supranormaux, elle vit que ces moines avaient accumulé suffisamment de *parami* dans leurs existences antérieures pour devenir des *sotāpanna*, des *sakadāgāmi*, des *anāgāmi* et des *arahanta*.

Pourquoi alors n'avaient-ils pas progressé ? Le lieu était-il approprié (*āvāssa sappāya*) ? Après analyse, elle constata que l'endroit convenait parfaitement; *āvāssa*

sappāya, la première condition favorable était remplie. Elle se demanda alors si le problème ne se trouvait pas au niveau de *puggala sappāya*, la compagnie appropriée. Les moines seraient retardés dans leur progrès parce qu'ils ne bénéficieraient pas d'une compagnie appropriée. Mais elle constata qu'il n'en était rien, que les moines s'entendaient bien les uns avec les autres. La nourriture était-elle appropriée (*bhojana sappāya*) ? Après examen, elle dut constater que la nourriture était non seulement insuffisante mais que de plus, elle ne leur convenait pas. C'est pour cela qu'ils n'avaient pas réussi à construire fermement *samādhi*, et en conséquence, les connaissances *vipassanā* ne s'étaient pas manifestées; les moines n'avaient pu atteindre ni *magga ñāna*, ni *phala ñāna* ni aucun *dhamma*. Voyant cela, Mātikamātā prépara toutes sortes de mets qui correspondaient à leur goût et les leur offrit. Les moines reçurent une nourriture appropriée; ils purent, dès lors, construire *samādhi* et atteindre les quatre *magga* et les quatre *phala*; ils devinrent tous des arahanta.

Il est donc clair que si ces moines n'avaient pas réussi à progresser dans le *dhamma*, c'est parce qu'ils ne bénéficiaient pas d'une nourriture appropriée; dès le moment où Mātikamātā, grâce à ses pouvoirs supranormaux, réalisa qu'il fallait une nourriture mieux adaptée, ils purent devenir des *arahanas*. *Bojanan*, la nourriture appropriée, est donc un facteur de renforcement des *indriya* qu'il ne faut pas sous-estimer; les progrès dans le *dhamma* en dépendent.

Aujourd'hui, 15 avril 1992, sixième jour de la retraite de dix jours, je vais poursuivre mon enseignement sur ces *dhamma* fondamentaux que constituent les quatrième et cinquième facteurs de renforcement des *indriya*.

Sappāyakāriyāya sampadeti; c'est le quatrième facteur de renforcement des indriya.

Vous qui êtes ici et qui écoutez l'enseignement sur le *dhamma* de même que les yogis qui espèrent franchir toutes les étapes de connaissance *vipassanā*, *vipassanā ñāna*, jusqu'à la réalisation de *magga* et de *phala*, doivent pouvoir s'appuyer sur les sept facteurs appropriés pendant leur retraite. La présence de ces sept facteurs appropriés va leur permettre de réaliser le Noble *Dhamma*, proportionnellement au développement de leurs *pāramitā*. Autrement dit, la présence de ces sept facteurs va leur permettre de renforcer leurs *indriya* et de progresser dans le *dhamma*.

Maxime : Sept facteurs extrêmement favorables, il faut s'en assurer la présence et bénéficier de leur soutien.

Dans le *Uparipannāsa Atthakathā* (115), il est dit :

« *Āvāso gosaro bhassām ; puggalotha bhojanan. Utu ; iriyāpatho ceva ; sappāyo sevittabbako* »

- *Āvāso* : pour la pratique de *vipassanā*, il faut pouvoir bénéficier du lieu approprié.
- *Gosaro* : pour la pratique de *vipassanā*, il faut pouvoir bénéficier du village approprié, un village où l'on pourra quêter sa nourriture.
- *Bhassām* : lorsqu'on pratique *vipassanā* il faut se limiter aux conversations appropriées.
- *Puggalo* : lorsqu'on pratique *vipassanā*, il faut pouvoir bénéficier de la compagnie appropriée.
- *Bhojanan* : lorsqu'on pratique *vipassanā*, il faut pouvoir bénéficier de la nourriture appropriée.

Hier, je n'ai pas achevé mon enseignement sur la nécessité d'une nourriture appropriée. Je vais donc poursuivre cet enseignement aujourd'hui. La nourriture appropriée, c'est une nourriture qui n'est pas trop riche; une nourriture digeste qui n'induit pas la somnolence. En outre, il faudra contrôler les quantités. Vous ne devriez pas manger jusqu'à satiété comme on le fait en général lorsque la nourriture est bonne. Le Vénérable *Sāriputta Mahā Thera* a donné des instructions à ce sujet.

Le méditant *vipassanā* qui vise *magga*, *phala* et *nibbāna* et qui pratique *vipassanā* avec effort, devrait renoncer aux quatre ou cinq dernières bouchées de son repas pour les remplacer par de l'eau. En renonçant aux quatre ou cinq dernières bouchées de son repas et en les remplaçant par de l'eau, il pourra pratiquer confortablement et de façon énergique dans les quatre postures. Je pense qu'il y a des méditants qui ne comprennent pas correctement la signification de la formule que nous récitons en birman avant les repas. Le mot birman « yar-pike » vient de *iriyapatha*. Ce mot *iriyapatha* se réfère aux différentes postures : en marche, assis, debout et couché. Cette phrase veut donc dire : « nous prenons cette nourriture pour pouvoir pratiquer confortablement dans les quatre postures ».

Que faut-il pour pouvoir pratiquer confortablement dans les quatre postures ? (Il faut une nourriture appropriée, Vénérable). Oui, nous dépendons de la nourriture qui nous est offerte pour pouvoir pratiquer confortablement dans les quatre postures, tout au long de cette retraite de dix jours. Je pense que c'est devenu clair pour vous.

« *Aniccānupassanā kamathāna* »

Les moines avaient également enseigné à Mātikamātā *aniccānupassanā kamathanā*, la méditation qui consiste à diriger son attention vers l'aspect cessation des phénomènes. Les commentateurs expliquent que le premier facteur de renforcement des *indriya* du méditant constitue un fondement solide pour la pratique de *aniccānupassanā kamathanā*. Vous qui êtes ici, vous observez et notez « soulèvement, abaissement »; à la fin du mouvement de soulèvement, vous devez voir que l'esprit qui vient de noter « soulèvement » disparaît et que c'est un nouvel esprit qui observe et note « abaissement ». Vous devez voir que l'abaissement également disparaît à la fin du processus et que c'est un autre esprit qui observe et note le soulèvement suivant. Même si au début ce ne sera pas évident, vous devez délibérément diriger votre attention vers cet aspect cessation des phénomènes pour la voir concrètement.

Lorsque pendant la marche, vous observez et notez « lever, avancer, abaisser », le mouvement vers le haut ne se prolonge pas dans le mouvement d'avancement; lorsqu'il se termine, ce mouvement disparaît. L'esprit qui observe et note « avancer » est un nouvel esprit. Le mouvement d'avancement ne se prolonge pas dans le mouvement d'abaissement; lorsqu'il se termine, ce mouvement d'avancement disparaît. L'esprit qui observe et note « abaisser » est un nouvel esprit. Le mouvement d'abaissement ne se prolonge pas dans le mouvement d'élévation suivant. Lorsqu'il se termine, le mouvement d'abaissement disparaît. L'esprit qui note « lever » est encore un nouvel esprit.

Le méditant doit diriger son attention vers l'aspect cessation des phénomènes de façon à réaliser que le mouvement d'élévation ne se prolonge pas dans le mouvement d'avancement; que le mouvement d'avancement ne se prolonge pas dans le mouvement d'abaissement; que le mouvement d'abaissement ne se

prolonge pas dans le mouvement d'élévation suivant. Si l'on veut vraiment réaliser la dissolution, il faudra fournir un effort tout particulier pour diriger son attention vers cet aspect des phénomènes. Si le méditant fournit cet effort tout particulier, sans discontinuer, *samādhi* et *ñāna* vont se renforcer. Lorsque *samādhi* et *ñāna* seront devenus puissants, la dissolution deviendra très claire. Un méditant chez qui *ñāna* est très fort, peut l'expérimenter après quatre ou cinq jours.

Au moment où ils observent et notent « lever », les yogis ont parfois l'impression de laisser le mouvement à l'arrière, comme une ombre. Lorsqu'ils observent et notent le mouvement d'avancement, ils ont également l'impression de laisser ce mouvement derrière eux, comme une ombre et c'est la même chose lorsqu'ils observent et notent le mouvement d'abaissement : ils ont l'impression de laisser ce mouvement derrière eux, comme une ombre. A l'entretien, ils disent : « C'est comme une ombre qui resterait à l'arrière, Vénérable ». Oui, ce méditant commence à entrevoir la dissolution. Mais sa vision n'est pas encore stable. Elle ne le deviendra que lorsque les cinq *indriya* seront fortes et en équilibre. Pour le moment, il ne voit la dissolution que par intermittence.

Comme l'expérience n'est ni claire ni stable, le yogi pourrait revenir à sa façon habituelle de noter, sans diriger son attention vers la dissolution. Il se dit que cela n'a pas vraiment lieu : « C'est de l'imagination ». Mais il a tort. Il doit se dire qu'il a commencé à voir les dissolutions, qu'elles vont devenir de plus en plus claires et qu'il doit continuer à diriger son attention vers la cessation. S'il persévère, *samādhi* et *ñāna* vont mûrir et devenir puissants; ce méditant atteindra *bhanga ñāna*, le stade de la dissolution; il assistera à la dissolution, comme s'il la voyait de ses propres yeux.

Lorsqu'il notera « lever », il expérimentera la disparition furtive de ce mouvement; lorsqu'il notera « avancer », il expérimentera la disparition furtive de ce mouvement; lorsqu'il notera « abaisser », il expérimentera la disparition furtive de ce mouvement. Il assistera à toutes ces disparitions, comme s'il les voyait de ses propres yeux. S'il continue à observer et noter de cette façon, *samādhi* et *ñāna* vont encore se renforcer, deviendront encore plus mûr et plus puissant et ce méditant verra disparaître la conscience attentive également; il assistera non seulement à la dissolution des objets mais également à la dissolution de l'esprit qui prend conscience.

Lorsqu'il observe et note « lever », il voit disparaître furtivement le mouvement ainsi que l'esprit qui observe et note le mouvement. Lorsqu'il observe et note « avancer », il voit disparaître furtivement le mouvement ainsi que l'esprit qui observe et note ce mouvement. Lorsqu'il observe et note « abaisser », il voit disparaître furtivement le mouvement ainsi que l'esprit qui observe et note le mouvement.

N'êtes-vous pas en mesure de voir que le mouvement physique d'élévation, d'avancement et d'abaissement, *rūpa dhamma*, de même que l'esprit qui observe et note sont tous deux des phénomènes impermanents ? (Oui, Vénérable, nous le voyons). « Impermanence » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (*Anicca*, Vénérable). Ces rapides disparitions sont pénibles à supporter; vous ressentez cela comme une torture; vous réalisez la souffrance. Les yogis en font souvent mention à l'entretien : « C'est pénible de devoir observer et noter sans interruption. C'est une véritable souffrance. » N'est-ce pas fatigant d'observer et de noter toutes ces disparitions ? (Oui, Vénérable, c'est fatigant). « Souffrance » est le mot français, que dit-on en pāli ? (*Dukkha*, Vénérable). La disparition rapide et furtive des phénomènes est une torture. Comment faire

pour s'en protéger ? C'est impossible. Ces choses se produisent d'elles-mêmes. Le méditant réalise *anatta*, le caractère incontrôlable des phénomènes. « Incontrôlable » est le mot français. Que dit-on en pāli ? (*anattā*, Vénérable). Lorsqu'il aura expérimenté *anicca*, *dukkha* et *anattā* en profondeur, de façon claire et irréfutable, le méditant sera en mesure de réaliser la paix de *nibbāna*, ce *dhamma* auquel vous aspirez tous. Si vous dirigez votre esprit vers l'aspect cessation, tôt ou tard vous expérimenterez la dissolution et réaliserez *anicca* selon le degré de maturité de *samādhi* et de *ñāna*.

Les moines enseignèrent donc *aniccānupassanā kamathāna* à Mātikamātā. L'apparition dans le *santāna* (la continuité de conscience) de Mātikāmātā, du désir de pratiquer le *dhamma* lorsqu'elle entendit que les moines pratiquaient le *samana dhamma*, est due au fait que ses *pāramitā* étaient mûres. Est-il fréquent que les gens pensent à pratiquer le *dhamma* ? (Non, Vénérable). Au moment précis où les mots « *samana dhamma* » furent prononcés, le désir de pratiquer le *dhamma* s'est manifesté dans l'esprit de Mātikāmātā car ses *pāramitā* étaient mûres. Cela mérite d'être mentionné.

Si en apprenant que d'autres se trouvent dans des centres de méditation, on se sent l'envie de pratiquer, si on se dit : « J'espère avoir cette chance un jour », c'est que nos *pāramitā* sont mûres; elles nous poussent à la pratique. Mais si aucun désir de pratiquer ne se manifeste malgré tous les exemples, c'est la preuve que les *pāramitā* sont encore jeunes et immatures. Il faudra les développer.

Il faut donc que nous nous interroguions : avons-nous le désir de pratiquer ? Si le désir de pratiquer se manifeste fréquemment et que l'on se sent disposé à le faire dès que l'occasion se présentera, cela veut dire

que nos *pāramitā* sont mûres. Elles nous réveillent. Si nous pratiquons, nous réaliserons le *dhamma*. Vous qui êtes ici et les tous les yogis doivent garder cela en mémoire.

A la fin du *vāssa*, ces *arahanta* prirent congé de Mātikamātā et se rendirent chez le Bouddha pour lui rendre hommage. Le Bouddha les accueillit par ces mots : « Chers Fils, votre séjour s'est-il bien passé ? Avez-vous mangé en suffisance et de façon équilibrée ? » Les moines répondirent : « Nous avons reçu de la nourriture en suffisance et ne sommes pas tombés malades, Vénérable. Il faut dire qu'une dévote, Mātikamātā, nous a offert des mets adaptés à nos goûts qu'elle semblait connaître, et si nous avons pu méditer de façon diligente, c'est grâce à elle ».

Tant qu'ils n'avaient pas reçu de Mātikamātā une nourriture adaptée à leurs besoins, ces trois douzaines de moines n'avaient pas été en mesure de progresser et de réaliser le Noble *Dhamma*. Ils ne disposaient pas de *bhojana sappāya*. Il est certain que si leur cinq *indriya* purent se développer et se mettre en équilibre, c'est parce que Mātikamātā leur avait offert une nourriture appropriée : bénéficiant de *bhojana sappāya*, ils purent progresser dans leurs connaissances du *dhamma* et devenir des *arahanta*. N'est-ce pas évident ? (Oui, Vénérable).

A ce stade, il est intéressant de savoir que dans les commentaires, on mentionne certains points qui facilitent la réalisation du *dhamma*. Le premier, c'est que pour réaliser le Noble *Dhamma*, il faut nécessairement avoir accumulé suffisamment de *pāramitā* dans les vies antérieures. N'est-ce pas vrai ? (Oui, Vénérable). Un autre point, c'est qu'il faut bénéficier d'un logement approprié pour pouvoir réaliser le Noble *Dhamma*. N'est-ce pas vrai ? (Oui, Vénérable). Il faut disposer de *āvāssa sappāya*, un

logement sûr, libre de tout danger pour pouvoir développer *samādhi*. Si l'endroit n'est pas sûr, qu'il y a de l'inquiétude à propos de voleurs, de rebelles etc., le méditant ne pourra pas développer *samādhi*. C'est pour cela qu'il faut obligatoirement se trouver dans un endroit approprié si l'on veut réaliser le *dhamma*.

Un autre point dont il est fait mention, c'est l'harmonie entre les pratiquants, *puggala sappāya*. Il faut *puggala sappāya* pour réaliser le *dhamma*. N'est-ce pas vrai ? (Oui, Vénérable). Vous qui êtes ici, vous disposez de *puggala sappāya* car vous pratiquez tous la même méthode, celle du très Vénérable Mahāsi Sayādaw. Quant à *bhojana sappāya*, l'alimentation appropriée, n'est-il pas tout aussi évident que si l'on veut réaliser le Noble *Dhamma*, il faut en disposer ? N'est-ce pas mentionné dans les commentaires ? (Oui, Vénérable). Etre conscient de tout cela peut amener une accumulation de *kusala* (mérites).

Si vous comprenez et appréciez que le centre dans lequel vous pratiquez est doté d'une bonne infrastructure et propice à la réalisation du *dhamma*, ne serez-vous pas encouragés et stimulés à plus d'effort ? (Oui, Vénérable). Comprendre et apprécier cela est donc une cause pour une accumulation de *kusala*, pour la réalisation du *dhamma*, pour les progrès dans le *dhamma* et pour l'atteinte du Noble *Dhamma*.

Comprendre et apprécier le fait que l'on dispose actuellement de la compagnie appropriée et que c'est le moment de fournir plus d'effort pour réaliser le *dhamma* est une cause pour l'accumulation de *kusala* (mérites), pour l'expérience du *dhamma*, pour les progrès dans la connaissance du *dhamma* et pour la réalisation du Noble *Dhamma*. Comprendre et apprécier le fait de recevoir une nourriture appropriée et en quantité suffisante, comprendre qu'il faut en profiter pour s'efforcer d'atteindre le *dhamma*, est une cause

pour l'accumulation de *kusala* (mérites), pour l'expérience du *dhamma*, pour les progrès dans la connaissance du *dhamma* et pour la réalisation du Noble *Dhamma*. Chacun devrait réaliser tout cela, s'en réjouir et pratiquer avec joie et enthousiasme.

« *Senāsanampui upanissaya paccayena paccayo* »

Disposer d'une infrastructure appropriée permet d'accumuler des *kusala* (mérites) ; de réaliser le *dhamma* grâce au puissant atout que cela constitue - *pakatupa nissaya paccaya*.

« *Puggalopi upanissaya paccayena paccayo* »

Disposer d'une compagnie appropriée permet d'accumuler des *kusala* (mérites) ; de réaliser le *dhamma* grâce au puissant atout que cela constitue - *pakatupa nissaya paccaya*.

« *Bhojanampi upanissaya paccayena paccayo* »

Disposer d'une alimentation appropriée, permet d'accumuler des *kusala* (mérites) ; de réaliser le *dhamma* grâce au puissant atout que cela constitue - *pakatupa nissaya paccaya*. Le fait de recevoir une nourriture adaptée à vos besoins ne vous aide-t-il pas à accumuler des *kusala* (mérites) ou à réaliser le *dhamma* ? (Oui, Vénérable). Elle aide, en effet, à accumuler des *kusala* (mérites) ou à réaliser le *dhamma* grâce au puissant atout que cela constitue - *pakatupa nissaya paccaya*. C'est pourquoi, comme vous disposez de toutes ces conditions favorables, vous devriez consacrer le meilleur de votre énergie physique et mentale à la pratique.

f) Le climat approprié

Lorsqu'on s'engage dans la pratique de *vipassanā*, il faut pouvoir bénéficier d'un climat favorable. Ceci veut dire que le yogi doit se choisir un endroit où il ne fait ni trop chaud, ni trop froid, un endroit au climat tempéré; il doit également veiller à s'y rendre à la bonne saison.

Un endroit défavorable ne permettra pas de construire *samādhi*. Si on choisit d'aller méditer dans un endroit très chaud, en plein été, parce que son maître se trouve là-bas ou qu'on y a des amis, il faudra beaucoup de temps pour construire *samādhi*; ne pensez-vous pas qu'on souffrira de la chaleur ? (Oui, Vénérable). Et si le professeur ou la famille vit dans des endroits très froids et qu'on décide de s'y rendre pendant les mois d'hiver, pourra-t-on pratiquer de façon diligente ? (Non, Vénérable). Non, on n'en sera pas capable. On ne pourra pas développer *samādhi* et les connaissances *vipassanā* ne se manifesteront pas. Si les connaissances *vipassanā* ne se manifestent pas, il est impossible d'atteindre *magga*, *phala* ou le Noble *Dhamma*. Il est donc clair que si le climat n'est pas modéré, il est impossible d'atteindre le Noble *Dhamma*.

Un endroit qui bénéficie d'un climat modéré convient à la pratique. On parle alors d'un *patirūpa desa vāssa*, un endroit favorable à la pratique de la méditation *vipassanā*. Ne faut-il pas être conscient du fait que la pratique sera facilitée si le climat est modéré ? (Oui, Vénérable, certainement).

Patirūpadesavāssa veut dire « endroit bénéficiant d'un bon climat, où il est facile de quêter sa nourriture, de recevoir des vêtements et où l'enseignement du Bouddha est prospère ». C'est le cas des méditants qui se trouvent ici pour cette retraite de dix jours : le climat est approprié; Yangon dispose d'un bon climat, ni trop chaud ni trop froid. C'est l'été maintenant et il

fait peut-être un peu chaud, mais il est malgré tout facile d'observer et de noter. Vous devez tous comprendre que vous vous trouvez dans un endroit favorable, au climat modéré et qu'il faut donc consacrer le meilleur de votre énergie physique et mentale à la pratique.

g) La posture appropriée

Le fait de choisir la bonne posture lorsqu'on médite est également un facteur de renforcement des *indriya* et de progrès dans la méditation. Le yogi devra choisir lui-même sa posture. Dans quelle posture expérimente-t-il le *dhamma* le plus facilement ? C'est de cette façon qu'il doit faire son choix.

Si c'est dans la posture assise que le *dhamma* lui apparaît le plus clairement, s'il réalise clairement le *dhamma* en étant assis, il doit consacrer plus de temps à la pratique dans cette posture et la privilégier. Si c'est en marchant que le *dhamma* lui apparaît le plus clairement, il doit privilégier cette façon de pratiquer et passer plus de temps à observer et noter dans cette posture. Si c'est dans la posture debout qu'il réalise le plus clairement le *dhamma*, c'est cette posture qu'il doit privilégier, il doit consacrer plus de temps à observer et noter dans cette posture.

Quant à la posture couchée, les maîtres de méditation, les *kammathāna* sayādaws, ne la recommandent pas au début de la pratique. Lorsque *samādhi* commence à se développer, cela provoque une certaine somnolence qui risque de submerger le yogi s'il est couché. C'est pour cette raison que les débutants ne doivent pas choisir cette posture. Elle n'est autorisée qu'au moment où ils iront se coucher; ils doivent alors observer et noter dans la posture allongée jusqu'à ce qu'ils s'endorment. Seules les personnes qui ont déjà développé *samādhi* et *ñāna* précédemment ou les personnes âgées, malades

et faibles au point d'être incapables de méditer en posture assise, en marche, ou debout, sont autorisées à méditer en posture couchée s'ils expérimentent distinctement le *dhamma* dans cette posture.

Ceci termine l'enseignement portant sur le quatrième facteur de renforcement des *indriya* du méditant *vipassanā*, à savoir, la présence des sept facteurs appropriés pendant la retraite.

CINQUIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES INDRIYA – LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Mon enseignement sur le 4ème facteur de renforcement des indriya étant suffisamment complet, je vais vous parler maintenant du 5ème de ces facteurs.

Noter les causes pour le développement de vipassanā samādhi.

Signes (nimitta) de samādhi

Au cours de la pratique de *vipassanā*, il arrivera que par moments, la méditation soit exceptionnellement bonne. Cela doit être pris en considération par le méditant. Il peut y avoir une ou plusieurs causes à cela : la place que l'on occupe, la température agréable, la qualité de la nourriture, le bon ajustement de l'énergie physique, *kāyika vīriya* et de l'attention, *cetasika vīriya*, autrement dit la posture. Le méditant doit essayer de noter ces *samādhi nimitta*, les causes pour cette méditation exceptionnelle.

S'il prend note des *samādhi nimitta*, des causes ou signes pour le développement de *samādhi*, il s'en souviendra lorsqu'il aura des difficultés dans la pratique et qu'il ne réussira pas à développer la concentration. Il se souviendra de la place qu'il occupait, des conditions climatiques, de sa posture, du niveau de son énergie physique et mentale, du type de nourriture qu'il recevait, etc., et il pourra faire les ajustements nécessaires pour que *samādhi* se développe et que sa pratique retrouve un bon niveau. Noter les signes de *samādhi*, les *samādhi nimitta* qui ont été les causes pour des séances particulièrement fructueuses est donc

un facteur de renforcement des *indriya* et de progrès dans la méditation.

Réfléchir aux causes

Le méditant qui a pris note des *samādhi nimitta*, des causes pour le calme et la stabilité de l'esprit et qui se trouve dans une phase négative, constatera peut-être que c'est la place qu'il occupe qui en est responsable; il lui suffira de changer de place pour que sa méditation retrouve un bon niveau.

Le méditant qui a pris note des *samādhi nimitta*, des causes pour le calme et la stabilité de l'esprit et qui se trouve dans une phase négative, constatera peut-être que ce sont les conditions climatiques qui ont porté préjudice à sa méditation. Certains méditants sont en effet très sensibles aux changements de temps; lorsque leur méditation se détériore subitement, ces personnes savent intuitivement que le temps a changé et cela se vérifie lorsqu'ils quittent la salle de méditation. Au début de la saison des pluies ou au début de l'hiver, le temps peut parfois se détériorer très subitement. Sachant qu'ils sont sensibles aux changements de temps, ces méditants choisiront un meilleur moment pour pratiquer et pourront dès lors progresser.

Le méditant qui a pris note des *samādhi nimitta*, des causes pour le calme et la stabilité de l'esprit et qui passe par une phase négative, constatera parfois que c'est *vīriya* (l'effort) qui est en cause; en se montrant plus énergique, il pourra recommencer à progresser. Le méditant qui a pris note des *samādhi nimitta*, des causes pour le calme et la stabilité de l'esprit et qui passe par une phase négative, constatera parfois que cette baisse de qualité est due au contraire à un excès de *vīriya*; son esprit s'est mis à penser. En se relaxant un peu, sa méditation va retrouver un très bon niveau.

Le méditant qui a pris note des *samādhi nimitta*, des causes pour le calme et la stabilité de l'esprit et qui passe par une phase négative, constatera parfois que c'est parce qu'il a trop mangé. En renonçant au superflu, il va rapidement retrouver une bonne méditation.

Le fait de se souvenir des signes, des *nimitta* présents lors de séances fructueuses est donc un facteur de renforcement des *indriya* et de progrès dans la méditation.

Maxime : Les causes pour le calme et la stabilité de l'esprit, les nimitta (signes), il faut en prendre note.

Il faudra donc que le méditant se souvienne des *nimitta* (les signes), des causes pour la stabilité et le calme de l'esprit. S'il ne le fait pas, il ne pourra pas facilement se corriger lorsqu'il sera en difficulté, car il n'en connaîtra pas les raisons. Ses annotations vont devenir discontinues et il ne progressera que lentement dans sa connaissance du *dhamma*. Mais s'il connaît les causes pour une bonne méditation, il pourra ajuster sa pratique lorsqu'elle se sera détériorée. Savoir comment ajuster sa pratique en cas de nécessité est donc une cause pour le renforcement des *indriya* et de progrès dans la connaissance du *dhamma*.

Autres causes

Mises à part les raisons qui viennent d'être citées, il y a d'autres facteurs qui déterminent la qualité de la méditation et notamment le stade de connaissance *vipassanā* où l'on se trouve. La méditation peut être comparée au vol d'un oiseau : parfois, l'oiseau se retrouve près du sol, parfois, il plane très haut dans le ciel; de la même façon, au cours de son trajet, le méditant *vipassanā* va connaître des hauts et des bas selon le stade de connaissance où il se trouve.

Les stades de connaissance (ñāna)

Au premier stade de connaissance *vipassanā*, appelé *nāmarūpaparricchedañāna*, la connaissance qui résulte de la distinction entre l'esprit et la matière, l'observation du méditant est en général assez bonne. Au deuxième stade de connaissance *vipassanā*, *paccayapariggahañāna*, la connaissance des causes et des effets, l'observation du méditant est très bonne, même si elle n'est pas encore parfaite. Au troisième stade, appelé *sammasanañāna*, la méditation du yogi va subitement se détériorer : il va expérimenter toutes sortes de douleurs : nausées, démangeaisons, tremblements, vertiges, pressions, secousses, pesanteur; il va expérimenter diverses sensations (*vedanā*) désagréables. Il ne veut plus pratiquer en posture assise. Lorsque le gong l'appelle à la pratique, il n'a pas envie de se rendre dans la salle de méditation. Un méditant qui pratique correctement va atteindre *sammasanañāna* après cinq, six ou dix jours de méditation.

Lorsque Sayādaw pratiquait lui-même la méditation *vipassanā* et qu'après environ dix jours, il était arrivé au stade de *sammasanañāna*, il ne voulait plus pratiquer en posture assise. Il avait très peur de cette posture. Ses *dukkha vedanā* étaient si intenses qu'il décida de pratiquer la méditation en posture debout. Il avait l'intention d'en parler à son professeur. Quelques jours plus tard, il se retrouva devant le maître de méditation avec ses compagnons méditants. A peine avait-il terminé ses prosternations qu'un des moines, le devançant dans son intention, demanda au professeur la permission de méditer en posture debout, étant donné qu'il avait tant de sensations douloureuses. Le *kammathānācariya*, le maître de méditation, répondit : « Oh ! Je ne peux pas vous autoriser à pratiquer la méditation en posture debout à ce stade de la

retraite ». N'est-il pas normal d'avoir peur de pratiquer en posture assise lorsqu'on a tant de douleurs ? (Oui, Vénérable).

Il faut qu'à ce stade, le méditant suive scrupuleusement les instructions du professeur et qu'il note avec précision. Il doit le faire de façon respectueuse et pénétrante. S'il procède ainsi, son observation va atteindre un bon niveau et il va passer à l'étape suivante, appelée *uddayabayañāna*. A ce stade, la situation va s'inverser, le méditant va expérimenter toutes sortes de sensations agréables. *Kāyalahutā, cittalahutā* : légèreté du corps et légèreté de l'esprit; *kāyamudutā, cittamudutā* : souplesse du corps et souplesse de l'esprit; *kāyakammaññatā, cittakammaññatā* : malléabilité du corps et malléabilité de l'esprit; *kāyapāguññatā, cittapāguññatā* : maîtrise parfaite du corps et maîtrise parfaite de l'esprit; c'est comme si tous les objets sensoriels et toutes les consciences se manifestaient spontanément et de façon synchronisée. Le méditant est simplement assis, à observer. Tout se passe très facilement.

Kāyakammaññatā, Cittakammaññatā, malléabilité du corps et malléabilité de l'esprit : les méditants qui dans les stades antérieurs, à *nāmarūpaparicheda ñāna, paccaya pariggaha ñāna, sammāsana ñāna*, éprouvaient le besoin de changer de posture une ou deux fois au cours d'une séance, seront capables de rester assis sans bouger pendant une heure lorsqu'ils auront atteint *udayabbayañāna*, le stade des apparitions et disparitions. Ceux qui étaient capables de rester assis une heure sans bouger pourront maintenant rester immobiles pendant deux, trois, quatre ou même cinq heures d'affilée. Le corps et l'esprit du méditant sont devenus très malléables.

Vous voyez donc que le stade de connaissance *vipassanā* où vous vous trouvez détermine la qualité de

la méditation. Le maître de méditation (*kammathānācariya*) sait où son élève se trouve. Le méditant doit donc écouter ses instructions. Ses *indriya* vont se renforcer et il pourra progresser.

Les expériences vécues dans les innombrables vies antérieures

La qualité de la méditation dépend également des conditions qui ont été créées au cours des innombrables vies antérieures. La qualité des actes passés détermine quatre types d'individus.

1. *Dukkā patipadā dandhā-abhiññā.*

Il s'agit d'un type d'individu qui éprouve beaucoup de difficultés quand il médite, la douleur est très présente et de plus, il ne progresse que lentement.

2. *Dukkā patipadā –khippā-abhiññā.*

Il s'agit d'un type d'individu pour qui la méditation est difficile et douloureuse, mais qui expérimente rapidement le *dhamma*.

3. *Sukhā patipadā dandhā-abhiññā.*

Il s'agit d'un type d'individu pour qui la méditation est aisée et confortable, mais qui ne progresse que lentement dans le *dhamma*.

4. *Sukhā patipadā khippā-abhiññā.*

Il s'agit d'un type d'individu dont la méditation est facile et confortable et qui, de plus, progresse rapidement dans le *dhamma*.

Combien y a-t-il de types d'individus ? (Quatre, Vénérable) : celui qui éprouve beaucoup de difficultés quand il médite, la douleur est très présente et de plus,

il ne progresse que lentement. Celui pour qui la méditation est difficile et douloureuse, mais qui expérimente rapidement le *dhamma*. Celui pour qui la méditation est aisée et confortable, mais qui ne progresse que lentement dans le *dhamma* et celui dont la méditation est facile et confortable et qui, de plus, progresse rapidement dans le *dhamma*. Les expériences méditatives faites au cours des innombrables vies antérieures déterminent donc quatre types d'individus. Ceci est également un facteur qui va déterminer la qualité de la méditation.

La pratique de samatha et de vipassanā dans le passé

1. La personne qui n'a pratiqué ni la méditation *vipassanā*, ni la méditation *samatha*, que ce soit dans cette vie-ci ou au cours de ses innombrables existences antérieures devra travailler avec effort, sa méditation sera difficile et douloureuse et elle ne progressera que lentement.
2. La personne qui au cours de cette vie présente et au cours de ses existences antérieures a pratiqué *vipassanā* mais n'a pas pratiqué *samatha* aura beaucoup de difficultés, beaucoup de douleurs, mais elle progressera rapidement dans sa connaissance du *dhamma*.
3. Celui qui au cours de cette existence et au cours de ses existences antérieures, a pratiqué *samatha* mais n'a pas pratiqué *vipassanā*, méditera facilement et confortablement mais ne progressera que lentement dans sa connaissance du *dhamma*. Comme il n'éprouve pas de difficulté dans la pratique, que tout est agréable, ce type de méditant va développer de l'attachement à

sukha vedanā (la sensation agréable) ce qui va ralentir sa progression.

4. Celui qui, au cours de cette existence et de ses existences antérieures, a pratiqué à la fois *samatha* et *vipassanā* pratiquera facilement et confortablement; de plus, il progressera rapidement dans le *dhamma*.

Combien de types d'individus y a-t-il donc ? (Quatre, Vénérable). Ne pensez-vous pas qu'il faut réfléchir à cela ? (Oui, Vénérable). Je ne peux pas dire à quelle catégorie vous appartenez, mais il est certain que vous appartenez à l'une des quatre. Bien sûr, tout le monde aimerait appartenir à la quatrième catégorie, les individus qui méditent facilement, confortablement, et qui trouvent rapidement le *dhamma*. Mais est-il possible de choisir ce que l'on sera ? (Non, Vénérable, ce n'est pas possible).

Il n'est pas souhaitable d'appartenir à la catégorie de ceux qui sont lents à expérimenter le *dhamma*. Combien d'individus appartiennent à cette catégorie ? (Deux, Vénérable).

1. Dukkā-patipadā-dandhābhiññā

Celui qui médite difficilement, avec beaucoup de douleurs et qui ne progresse que lentement dans sa connaissance du *dhamma*. Ce méditant ne perçoit que très lentement le *dhamma* parce qu'il expérimente beaucoup de sensations douloureuses et qu'il ne réussit pas à les observer et à les noter de façon à surmonter *dukkha vedanā*. Dans *dukkha vedanā* demeure *patighanusaya*, c'est-à-dire *dosa*, la colère. N'est-il pas normal d'être déprimé lorsqu'on expérimente beaucoup de douleurs, de vibrations, de démangeaisons ? (Oui, Vénérable). N'est-il pas normal de devenir inquiet à l'idée que toute cette souffrance pourrait ne pas

disparaître ? « Ne vais-je jamais me débarrasser de cette souffrance ? » Lorsque de telles pensées négatives assaillent l'esprit, le méditant expérimente *domanassa vedanā* (la sensation mentale douloureuse), autrement dit *dosa* de façon répétée. C'est pourquoi il est dit que *patighanusaya* (*dosa*), la colère, demeure dans *dukkha vedanā*.

Maxime : Ce qui demeure en *dukkha*, ce *dosa*, doit être éliminée.

L'anxiété qui se manifeste de façon répétée dans l'esprit à cause de *dukkha vedanā*, *patighanusaya* (= *dosa*) doit être abandonnée ou éradiquée. Ce n'est qu'au moment où le méditant aura réussi à se débarrasser de *patighanusaya* (= *dosa*) qu'il pourra trouver le *dhamma*, qu'il pourra progresser et enfin percevoir le Noble *Dhamma*. Comment va-t-il procéder ?

Voir dukkha vedanā comme une épine.

Lorsque *dukkha vedanā* se présente dans ses *khandha*, le méditant doit l'observer et la noter; il doit la traiter comme on traiterait une épine. Imaginons un bûcheron qui, s'étant rendu dans le bois, soit incapable de travailler parce qu'une épine lui est entrée dans la main ou dans le pied. S'il veut terminer son travail à temps, il devra commencer par extraire cette épine. S'il néglige de le faire et qu'il poursuit son travail parce qu'il estime que c'est prioritaire, il sera ralenti parce que son attention sera constamment ramenée à la douleur.

Lorsque *dukkha vedanā* se présentera dans les *khandha* du méditant, il devra commencer par l'observer et la noter avec l'intention de la surmonter, exactement comme le bûcheron qui a dû commencer par extraire l'épine de son pied. Dès que *dukkha vedanā* aura été surmontée, l'esprit sera devenu stable et calme.

Patighanusaya (dosa), la colère, ne demeurera plus dans *dukkha vedanā*. Ce méditant sera, dès lors en mesure de trouver le *dhamma*, de progresser dans sa connaissance du *dhamma* et de réaliser le Noble *Dhamma*.

Maxime : Lorsque *dukkha* se manifeste, la traiter comme on traiterai une épine.

Observer et noter *dukkha vedanā*

Il faut donc commencer par extraire l'épine : il faudra surmonter *dukkha vedanā* en apprenant à l'observer et à la noter. Je vous ai souvent expliqué comment il faut observer *dukkha vedanā*. Je vais une fois de plus répéter ces instructions.

Lorsque des sensations désagréables se manifestent, comme des douleurs, des nausées, vous devez adopter une attitude de tolérance. Le vieux proverbe birman « la patience mène à *nibbāna* », est très approprié dans la méditation *vipassanā*. Vous ne devez pas vous laisser envahir par des idées comme celle-ci : « Vais-je devoir supporter cette souffrance pendant toute la séance ? » Vous devez rester calmes : « *Vedanā* va me faire souffrir; je ne peux rien y faire, mon seul devoir c'est d'observer et noter ».

Lorsque *dukkha vedanā* (la sensation douloureuse) s'intensifie, le méditant a tendance à se tendre physiquement et mentalement. Il faut éviter cela et essayer de se détendre mentalement et physiquement. Il faut ensuite fixer son attention au centre même de la douleur et observer de façon très concentrée et très précise pour voir son étendue et son intensité : « A quel point est-ce douloureux ? A quel endroit précis se localise cette douleur ? Au niveau de la peau, dans la chair ? Dans les veines, dans les os ou dans la moelle ? » Après avoir bien cerné la sensation

douloureuse, le méditant note : « Douleur, démangeaison, picotement, etc. » selon ce qu'il ressent. Après quatre ou cinq notes mentales faites avec beaucoup d'attention, le méditant verra la douleur s'intensifier. Une fois qu'elle a atteint son paroxysme, elle va commencer à diminuer d'intensité. Mais il ne faut pas que le méditant relâche son observation, il doit continuer à observer la sensation avec autant d'attention que précédemment pour en comprendre tous les aspects. Plus tard, lorsque *samādhi* et *ñāna* se seront renforcés, qu'ils seront devenus puissants, il pourra voir distinctement qu'à chaque note mentale la douleur s'intensifie, qu'elle atteint un paroxysme, puis qu'elle diminue d'intensité; elle peut parfois se déplacer vers un autre endroit. Le méditant approfondit ainsi sa compréhension de la nature de *vedanā*. Il commence à voir que la sensation douloureuse n'est pas permanente; à chaque instant, elle change.

A force d'observer et noter, *samādhi* et *ñāna* vont encore s'approfondir et lorsqu'il observera la sensation douloureuse, qu'il notera « douleur, douleur », il pourra voir qu'à peine apparue, cette douleur cesse d'exister. Elle apparaît et ensuite disparaît. L'esprit du méditant est capté par toutes ces apparitions et disparitions et la douleur passe au second plan; il va progressivement se fixer sur les apparitions et les disparitions. L'esprit du méditant se concentre alors profondément pour percevoir ce qui va devenir son unique intérêt. C'est ainsi que le yogi commence à surmonter *dukkha vedanā*.

Ce méditant poursuit sa pratique et lorsqu'il aura atteint *bhanga ñāna*, la connaissance de la dissolution et qu'il notera « douleur, douleur », l'apparition de *dukkha vedanā* sera peu clair; en revanche, sa disparition va devenir très manifeste. A peine aura-t-il noté la douleur qu'elle cessera d'exister; il la note et cela passe. Le méditant doit continuer à noter de cette

façon pour réaliser la « dissolution ». La douleur ne retient plus son attention, la seule chose qui compte dorénavant pour lui, c'est d'observer et noter de façon à comprendre la dissolution. C'est ainsi que *dukkha vedanā* est surmontée par la conscience attentive. Ne pensez-vous pas qu'au moment où le méditant atteint *bhangā ñāna* il surmonte *dukkha vedanā* ? (Oui, Vénérable, c'est certain).

Le méditant sera bientôt en mesure de voir que lorsqu'il note la douleur, ce n'est pas seulement la sensation physique de douleur qui disparaît, mais également la conscience de cette sensation. Un méditant doué pourra même voir trois disparitions au moment où il note la sensation douloureuse : il verra disparaître la sensation elle-même, ensuite l'esprit qui expérimente cette sensation douloureuse et enfin la conscience attentive qui note ces phénomènes. Il verra ainsi trois dissolutions différentes.

Lorsque le méditant voit toutes ces dissolutions, il en conclut que la douleur n'est pas permanente, que l'esprit qui expérimente cette douleur n'est pas permanent, que la conscience attentive n'est pas permanente non plus. « Impermanence » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (*anicca*, Vénérable). Oui, le yogi a réalisé *anicca*. La conscience attentive a surmonté *dukkha vedanā*.

Maxime : Tout ce qui se présente à la conscience au moment où l'on observe, toute souffrance doit être surmontée.

Le yogi qui a réussi à surmonter *dukkha vedanā* va pouvoir se guérir également des souffrances qui étaient déjà présentes en lui avant qu'il n'entame la pratique. Il pourra s'en guérir.

C'est ainsi qu'il faut observer et noter *vedanā*.

2. Sukha-patipadā-dandhābiññā

« *Rāganusaya lobha* qui demeure dans *sukha vedanā* »

Celui qui médite facilement et confortablement mais qui ne progresse que lentement dans sa connaissance du *dhamma*. Ce type d'individu est très lent à expérimenter le *dhamma* parce qu'il est attaché au plaisir que lui procure sa bonne méditation, à *sukha vedanā*, la sensation agréable. *Rāgānusaya lobha* (le désir latent) demeure dans la sensation agréable, dans *sukha vedanā*.

Maxime : Dans *sukha*, ce qui demeure, ce *rāga*, il faut l'éliminer.

Rāga demeure en général dans *sukha vedanā*; prendre plaisir et se complaire dans l'agréable, c'est avoir *rāga*. Est-il possible de progresser lorsque *rāga* est présente ? (Non, Vénérable, ce n'est pas possible). « Lorsque la méditation est agréable, l'attachement surgit et le yogi est arrêté intérieurement ».

Le méditant observe et note mais, en fait, s'est arrêté intérieurement. Il ne trouvera pas le *dhamma*, ne progressera pas dans le *dhamma* et ne réalisera pas le Noble *Dhamma*; il faudra qu'il élimine d'abord *rāganusaya*.

Abandonner *rāgānusaya lobha*

Comment faut-il observer et noter *sukha vedanā* si l'on veut se débarrasser de *rāganusaya lobha* ? Lorsque *sukha vedanā* se manifeste, le yogi doit noter jusqu'au moment où il verra que *sukha* est *dukkha*. *Sukha vedanā* est une sensation de type agréable. Cette sensation agréable se manifeste dans le corps et dans l'esprit. Elle est expérimentée par les méditants qui ont

atteint *udayabbaya ñāna*, le stade de l'apparition et de la disparition. Si le méditant prend plaisir et se complaît dans la sensation agréable, on dit que *rāganusaya* demeure dans *sukha vedanā*. Pour se débarrasser de *rāganusaya*, le méditant devra observer et noter *sukha vedanā*.

Si c'est au niveau du corps qu'il ressent le confort, le méditant doit noter cette sensation physique agréable. Si c'est au niveau de l'esprit qu'il ressent le confort, il devra noter cette sensation mentale agréable. C'est souvent au niveau de l'esprit que la sensation agréable est la plus manifeste. Il faut alors observer et noter cette sensation agréable en répétant mentalement « agréable, agréable ».

Les méditants qui ont atteint *udayabbaya ñāna*, le stade de l'apparition et de la disparition, sont en général capables d'observer et noter de cette façon. *Udayabbaya ñāna*, c'est le stade où le méditant expérimente les apparitions et disparitions. S'il observe et note attentivement et de façon pénétrante, les apparitions et disparitions vont devenir très nettes. Le méditant note « agréable, agréable »; il verra la sensation agréable apparaître puis disparaître immédiatement; l'instant d'après, il la verra de nouveau apparaître puis disparaître immédiatement.

Il va poursuivre sa pratique, *samādhi* et *ñāna* vont s'approfondir et il va arriver au stade de maturité de *udayabbayañāna*. Lorsqu'il observera et notera « agréable, agréable », il verra cette sensation agréable disparaître juste après son apparition; il en verra une seconde apparaître et disparaître l'instant d'après. Apparition, disparition; apparition, disparition. Devoir subir ces rapides apparitions et des disparitions est une véritable torture. N'est-il pas normal de ressentir ces rapides apparitions et disparitions comme une torture ? (Oui, Vénérable).

Le yogi doit donc observer et noter toutes ces apparitions et disparitions successives et très rapides et réalise que c'est une souffrance. Bien souvent ils expliquent à l'entrevue qu'ils ressentent comme très pénible de devoir sans arrêt noter toutes ces apparitions et disparitions. « C'est dur de suivre toutes ces apparitions et disparitions, car c'est très rapide. Comment faut-il observer et noter, Vénérable ? » Si le méditant n'arrive plus à suivre le rythme des apparitions et disparitions, ne doit-on pas lui expliquer qu'il faut tout simplement noter : « Être conscient, être conscient (des apparitions et disparitions) ? » (Oui, Vénérable).

Lorsqu'il en est arrivé là et qu'il ressent comme douloureux de devoir observer et noter le flux extrêmement rapide des apparitions et disparitions, le méditant ne réalise-t-il pas *dukkha*, la souffrance ? (Oui, Vénérable). En réalisant *dukkha* (la souffrance), le méditant abandonne l'attachement à l'agréable, *rāga*. C'est ainsi que s'accomplit la tâche qui consiste à abandonner. Il est en effet très peu probable que l'on s'attache à la souffrance. Telle est la méthode que propose le Bouddha pour se débarrasser de *rāga*. En général, les méditants qui disposent du fondement de *samādhi* et de *ñāna* y arrivent.

Si le méditant est capable d'observer et noter « agréable, agréable » de façon pénétrante et précise, si sa conscience attentive est capable de rester focalisée sur la succession des sensations agréables, il les verra apparaître puis disparaître instantanément; il verra les apparitions et disparitions. Il ressentira ensuite ces très rapides apparitions et disparitions comme une torture; il expérimentera *dukkha*. Il n'y aura alors plus aucun attachement. *Rāgānusaya* aura été abandonnée.

Maxime : Dans *sukha*, ce qui demeure, ce *rāga*, doit être éliminée.

Maxime : Lorsque *sukha* se manifeste, l'observer et la noter pour voir qu'elle est *dukkha*.

Dès que l'on aura vu que *sukha* est en réalité *dukkha*, on peut dire que le travail qui consiste à éliminer *rāganusaya* qui demeure dans la sensation agréable est accompli. Le méditant trouvera le *dhamma*, il progressera dans la connaissance du *dhamma* et expérimentera le Noble *Dhamma*.

Vous qui avez écouté ce bref enseignement sur le 4^{ème} et le 5^{ème} facteur de renforcement des *indriya*, puissiez-vous comprendre les instructions; puissiez-vous développer votre pratique conformément à ces instructions; puissiez-vous réaliser facilement et rapidement le Noble *Dhamma* et atteindre votre but, *nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

SĀDHU ! SĀDHU ! SĀDHU !

SIXIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES INDRIYA – LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Ce 16 avril 1992, septième jour de la retraite de dix jours, l'enseignement portera sur le sixième facteur de renforcement des *indriya*.

Développer les *bojjhanga dhamma* appropriés

Le développement approprié des *bojjhanga dhamma*, les facteurs d'illumination, peut aider le yogi à renforcer ses *indriya* et à progresser dans le *dhamma*.

Au cours de sa méditation *vipassanā*, le méditant aura parfois de très bonnes expériences s'accompagnant de réalisations exceptionnelles du *dhamma* et en conséquence, il sera submergé par la joie et l'excitation; son esprit va se disperser. A d'autres moments, sa méditation sera mauvaise, il sera incapable d'observer et noter, ne progressera pas beaucoup et de plus, il expérimentera toutes sortes de douleurs. Il sera découragé, son moral va se détériorer.

Pour rééquilibrer l'esprit en cas de dispersion et d'excitation ou au contraire, de dépression, le méditant devra penser à développer les facteurs d'éveil appropriés. En développant de façon appropriée les *bojjhanga dhamma*, il pourra calmer et stabiliser son esprit, il pourra renforcer ses *indriya* et recommencer à progresser.

Maxime : Développer sans relâche et de façon appropriée les nobles *bojjhanga*.

Lorsque le méditant se sent transporté de joie parce qu'il se trouve dans une phase exceptionnelle, que sa réalisation du *dhamma* est excellente, que sa méditation est particulièrement bonne, il devra développer les trois *bojjhanga dhamma* suivant : *upekkā*, l'équanimité; *samādhi*, la concentration; *passadhi*, la tranquillité.

Maxime : Agité et distrait, l'esprit surexcité, upekkhā, samādhi, passadhi, ces trois bojjhanga doivent être développés.

Développer upekkhā sambojjhanga.

Lorsque le méditant se sent exalté et frénétique, qu'il n'arrive plus à noter correctement, que son observation se détériore, il doit cultiver et développer son esprit de façon à faire surgir le facteur d'éveil de l'équanimité, *upekkhā sambojjhanga*. S'il s'observe attentivement, il verra que cette excitation est due au fait que son esprit demeure dans *sukha vedanā*, la sensation agréable. Il doit alors se souvenir que les sensations agréables ne sont pas les seules, qu'il y a aussi des sensations désagréables, *dukkha vedanā*. Il doit essayer d'accepter toutes les sensations, qu'elles soient agréables ou désagréables et toutes les noter avec équanimité. S'il observe et note de cette façon, *upekkhā sambojjhanga* va se développer. Lorsque *upekkhā sambojjhanga* sera apparue, sa concentration va se renforcer et sa pratique va retrouver un bon niveau.

Développer samādhi sambojjhanga.

Le méditant va comprendre que si son esprit est agité et distrait, c'est parce qu'il n'est plus dans l'instant présent (*paccuppanna*). Il a tendance à demeurer dans *atīta*, le passé; il se souvient d'expériences qui ont déjà eu lieu, il repense aux expériences positives et

significatives qu'il a eues au cours de séances précédentes. Parfois, il va anticiper le futur et imaginer des expériences positives qui, en réalité, n'ont pas encore eu lieu. Son esprit n'est donc pas concentré. Il spéculé sauvagement et passe d'une imagination à l'autre. Il se retrouve parfois dans le passé, parfois dans le futur, mais jamais dans l'instant présent.

Dès qu'il s'en rend compte, le méditant doit revenir à l'instant présent, à *paccuppanna* et s'y maintenir. Il doit essayer de noter tout ce qui se passe de façon précise, au moment même où cela se manifeste et faire surgir *samādhī sambojjhanga*. S'il réussit à développer *samādhī sambojjhanga*, son esprit va se stabiliser et se concentrer et sa méditation va redevenir performante.

Développer *passadhī sambojjhanga*

Un esprit très agité et exalté peut être inquiet à propos de la pratique : « Pourrais-je encore méditer aussi bien ? Ne vais-je pas retomber dans une mauvaise passe ? » Pour ne pas être victime de ce genre d'inquiétude, le méditant doit se dire que si la méditation est bonne, c'est qu'elle doit l'être; que si elle est mauvaise, c'est qu'elle doit être mauvaise. Tout cela est hors de contrôle et se produit automatiquement, sans qu'on puisse y faire quoi que ce soit. En se calmant physiquement et mentalement et en notant paisiblement, il va faire surgir *passadhī sambojjhanga*. Son esprit va s'apaiser, se stabiliser et la pratique va retrouver un bon niveau.

Lorsque la méditation du yogi est particulièrement fructueuse, qu'il a des expériences extraordinaires, son esprit s'éparpille, s'agite et les pensées le submergent. Il doit alors développer les trois *bojjhanga* suivants : *upekkhā sambojjhanga*, *samādhī sambojjhanga* et *passadhī sambojjhanga*. S'il arrive à développer ces

trois facteurs d'éveil, son esprit va se stabiliser et son observation va redevenir performante.

Parfois, la situation s'inverse, le yogi ne médite pas bien, il ne trouve pas le *dhamma* et ne progresse que très lentement. Il se décourage.

La nature de l'esprit.

La pratique de la méditation *vipassanā* n'a rien à voir avec l'exercice physique. Est-il possible de développer *vipassanā ñāna* par l'entraînement physique ? Par le développement musculaire ? (Non, Vénérable, ce n'est pas possible). Il ne s'agit pas non plus d'un exercice d'élocution. Est-il possible d'acquérir les connaissances *vipassanā* par le simple fait de réciter des formules ? (Non, Vénérable, ce n'est pas possible). Comment faudra-t-il procéder alors ? (Par l'entraînement de l'esprit, Vénérable). Oui, ce n'est que par l'entraînement mental que les *vipassanā ñāna*, les connaissances *vipassanā* peuvent s'acquérir et c'est pour cette raison que la pratique est si complexe, profonde et subtile. Il faudra faire preuve de courage pour maintenir le calme dans l'esprit. La méditation *satipatthāna vipassanā*, le *dhamma* que vous développez en ce moment est le seul moyen pour dompter l'esprit.

Le Bouddha nous explique qu'il y a tout intérêt à dompter son esprit. Un esprit contrôlé nous fera connaître les richesses du monde humain, les richesses du monde céleste et les richesses de *nibbāna*. L'esprit dompté par *vipassanā bhāvanā* nous mènera à *magga*, à *phala*, à la paix de *nibbanā*.

Dunnigghassa veut dire « très difficile à contrôler » ; l'esprit se pose là où il veut, il ne connaît aucune frontière. N'est-il pas possible de se rendre mentalement n'importe où ? N'est-il pas possible de

voyager en imagination et de nous rendre dans n'importe quel pays ? (Oui, Vénérable). Personne ne peut nous en empêcher. Personne n'est en mesure d'empêcher notre esprit de pénétrer dans son pays. Il n'existe aucune barrière qui puisse arrêter l'esprit. Il va et vient comme il veut; il est très difficile à dompter.

Lahuno veut dire « apparaître et disparaître très rapidement ». L'esprit est très rapide. Vous êtes heureux et l'instant d'après, vous êtes triste. Vous vous sentez bien et subitement, vous êtes énervé. En ce moment, vous êtes d'humeur à rendre hommage, tout à l'heure, vous ne le serez plus. L'esprit réagit aux différents objets sensoriels et change très rapidement. Le Bouddha omniscient nous explique qu'il y a un billion de consciences différentes qui apparaissent le temps d'un claquement de doigt ou d'un éclair. Lorsque *vipassanā ñāna* sera mûre, les méditants pourront constater par eux-mêmes que l'esprit apparaît et disparaît très rapidement, qu'il change à très grande vitesse et continuellement. Les méditants expérimentés le savent déjà.

Yathākāma nipātino veut dire que l'esprit revient constamment à ses objets favoris. Le méditant a beaucoup de difficultés à le maintenir sur un objet de son choix comme le Bouddha, le *dhamma*, le *sangha*, *nāma* et *rūpa*. Au début de la pratique, lorsque le méditant s'efforce de maintenir son attention sur *nāma dhamma* et *rūpa dhamma*, son esprit s'échappe constamment, il vagabonde partout. Ne se retrouve-t-il pas souvent au marché, au bureau, au monastère, parfois dans les affaires ? (Oui, Vénérable).

Ce n'est pas la nature des êtres mais celle de l'esprit de se complaire dans les objets malsains et même de les rechercher. S'il est laissé à lui-même, où se retrouvera-t-il la plupart du temps ? Dans les objets sains ou dans les objets malsains ? (Dans les objets malsains,

Vénérable). Oui, l'esprit recherche et se complaît dans ce qui est négatif.

Vous qui êtes ici, vous évoluez depuis votre tendre enfance dans un milieu sain. Vous avez été éduqués par de bons parents, par de bons professeurs qui vous ont appris à diriger votre esprit vers des objets sains, comme le Bouddha, le *dhamma*, le *sangha*, les parents, les professeurs, *nāma dhamma* et *rūpa dhamma*. Vous avez suivi leurs conseils et ne vous êtes pas laissés aller à des pensées capricieuses; c'est pourquoi vous êtes actuellement en mesure de contrôler votre esprit, d'observer et noter comme on vous le demande. Mais en réalité, ce n'est vraiment pas facile.

« Un esprit cultivé, dompté par la pratique de *vipassanā* nous mènera à *maggā*, à *phala* et à la paix de *nibbāna* » nous dit le Bouddha. A l'intention des yogis qui s'efforcent d'atteindre ce but et pour que les générations futures se souviennent, feu le Vénérable Mahāsi Sayādaw a composé une maxime sur base de ces paroles du Bouddha. Rendons donc hommage à l'Illuminé, rendons également hommage à feu le Vénérable Mahāsi Sayādaw en la récitant tous ensemble :

Maxime : Difficile à contrôler tant il est instable, papillonnant de-ci de-là, se posant n'importe où. Telle est cette conscience intrépide et sauvage, tel est cet esprit téméraire. Calmé, attentivement observé, dompté, assoupli, un tel esprit nous amènera la paix et le bonheur.

Il est très difficile de contrôler l'esprit car il est très rapide. Celui qui réussit à dompter cet « esprit-difficile-à-dompter » par la pratique de *satipatthāna vipassanā*, la méthode que nous offre le très compatissant Illuminé, celle que vous pratiquez en ce moment, ce

méditant réalisera son but, la conscience du chemin, *magga*, la conscience du fruit, *phala* et la paix de *nibbāna*.

Stimuler l'esprit déprimé.

Lorsqu'il ne progresse pas ou qu'il a beaucoup de douleurs, le méditant pourrait commencer à s'ennuyer et à ne plus avoir envie de poursuivre sa méditation. Il se sent très découragé. Il pense qu'il fait partie de la catégorie des gens pour qui expérimenter le Noble Dhamma dans cette vie est impossible. Il n'atteindra pas son but. Il doit alors développer les trois *bojjhanga dhamma* suivants : *vīriya sambojjhanga*, le facteur d'éveil de l'énergie; *pīti sambojjhanga*, le facteur d'éveil de la joie; *dhamma vicaya sambojjhanga*, le facteur d'éveil de l'investigation du *dhamma*.

La contemplation de ces trois *bojjhanga* va atténuer son découragement et son observation va s'améliorer.

Maxime : *Bhāvanā citta*, au plus bas, *vīriya*, *pīti*, *dhamma vi*, ces trois *bojjhanga* doivent être développés.

Développer *vīriya sambojjhanga*

Comment faut-il procéder pour développer *vīriya sambojjhanga* ? Lorsque le moral est au plus bas, que le méditant s'ennuie et se sent frustré, il doit se raisonner de la façon suivante : « Ô ! Noble méditant, sache que tu te trouves actuellement dans une époque où l'enseignement du Bouddha est accessible. Tu dois donc travailler avec détermination si tu veux atteindre le Noble Dhamma dans cette vie même. Si tu n'atteins pas le Noble *Dhamma*, il est probable que tu reprennes naissance dans les mondes inférieurs, où la souffrance domine; tu regretteras alors de ne pas avoir assez

pratiqué ». Si le méditant se pénètre de cette tragique éventualité, il aura un regain d'énergie et va reprendre la pratique. Il doit comprendre qu'il est actuellement en mesure de méditer et qu'il est donc possible pour lui d'échapper définitivement aux souffrances infernales.

Les quatre rares opportunités

1. être né dans le plan humain;
2. être en vie et en bonne santé;
3. vivre à une époque où la méditation *satipatthāna vipassanā* est enseignée, cette méditation qui permet de fermer définitivement les portes des mondes inférieurs;
4. vivre à une époque où l'enseignement du Bouddha (le *sāsanā*) est vivant.

Ne pensez-vous pas que ces quatre rares opportunités sont actuellement en votre possession ? (Oui, Vénérable, elles le sont).

Selon les paroles mêmes du Bouddha, si le méditant pratique sérieusement et correctement la méditation *satipatthāna vipassanā*, et que ces quatre rares opportunités sont présentes dans son *santāna* (continuité de conscience), il a toutes les chances de se libérer du cycle des renaissances dans les mondes inférieurs et d'échapper à la souffrance des *apāyā samsāra*.

1. Naître dans le plan humain est très rare
2. Étant né dans ce plan humain, il est difficile de rester en vie.
3. Même si l'on est en vie, il est très difficile d'entrer en contact avec le Noble Dhamma et pratiquer *satipatthāna vipassanā*, la méditation qui permet de fermer à tout jamais les portes des mondes de souffrance.
4. Il est très difficile de se trouver en présence du *sāsanā* de l'Illuminé.

Il faut donc réfléchir à tout cela : si ces quatre *dhamma* exceptionnels sont présents dans le courant de conscience du méditant, il a toutes les chances de fermer définitivement les portes des *apāya* et d'atteindre *nibbāna* par réalisation. Mais s'il ne profite pas de l'occasion et ne médite pas, il est possible qu'au cours de ses existences futures, il se retrouve dans les enfers et là, il aura des regrets et des remords. A se pénétrer de tout cela, le méditant va retrouver le moral et sa méditation va redevenir très bonne.

Les quatre grandes opportunités.

Les commentateurs expliquent que ces quatre *dhamma* exceptionnels sont présents dans votre courant de conscience actuellement. Cette vie présente peut vous permettre de fermer les portes des mondes inférieurs et d'échapper à l'*apāya samsarā* (la ronde des renaissances dans les *apāya*, car les quatre opportunités sont présentes dans votre *santāna* (continuité de conscience).

Buddhuppāda navama khana : être né à une époque où le *sāsanā* du Bouddha est florissant, c'est l'une des grandes opportunités qui permettent de réaliser le Noble Dhamma et de fermer les portes des *apāya* dans la vie présente.

Vivre dans un pays comme le Myanmar, où le *sāsanā* du Bouddha, l'enseignement du Bouddha est largement diffusé, est une autre des grandes opportunités qui permettent de réaliser le Noble *Dhamma* et de fermer les portes des *apāya* dans la vie présente.

Détenir *kammasakata sammā ditthi*, la vue juste à propos du *kamma* est encore une des grandes opportunités qui permettent de réaliser le Noble *Dhamma* et de fermer les portes des *apāya* dans la vie présente.

Disposer des six organes des sens en bon état de fonctionnement (la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût et l'esprit) est également l'une des grandes opportunités qui permettent de réaliser le Noble *Dhamma* et de fermer les portes des *apāya* dans la vie présente.

Tout ceci constitue des atouts exceptionnels pour le méditant qui désire fermer les portes des mondes inférieurs, atteindre le Noble *Dhamma* et échapper à l'*apāyā samsāra* dans cette vie même. Réunir de telles opportunités est extrêmement rare. Pourquoi serions-nous donc découragés et déprimés ? Ces conditions sont actuellement rassemblées, la seule chose que nous devons faire, c'est fournir un puissant effort dans notre méditation. A réfléchir ainsi, le yogi va se sentir encouragé et inspiré.

Réfléchir aux souffrances des enfers.

Il est particulièrement recommandé de réfléchir aux souffrances que l'on doit endurer dans les mondes inférieurs. Il y a beaucoup d'exemples de personnes qui ont atteint le Noble *Dhamma* parce qu'elles ont contemplé les souffrances inhérentes à ces plans. Le Bouddha lui-même n'hésitait pas à expliquer avec beaucoup de détails en quoi consistent les souffrances infernales. Le méditant pouvait alors imaginer de façon très concrète ce qu'il allait éventuellement devoir endurer. Effrayé, il fournissait plus d'efforts, arrivait à surmonter les obstacles mentaux et finalement, atteignait son but.

Le Bouddha se rendit un jour au monastère de Jeta, dans le pays de Sāvattthi. Un moine, qui avait réalisé que le *samsāra* est plein de souffrances, lui demanda les instructions pour la méditation et se rendit dans la forêt pour pratiquer. Après trois mois, malgré ses

efforts, il n'avait même pas atteint *samādhī*, or, sans *samādhī*, il est impossible d'expérimenter le *dhamma*.

Le moine se sentit donc découragé. Pensant qu'il ne faisait pas partie de la catégorie des gens qui pouvaient atteindre le Noble *Dhamma* dans cette vie même, il abandonna la méditation, se contentant de vivre aux côtés du Bouddha, d'avoir le plaisir de le contempler et de l'écouter.

Voyant cela, ses compagnons moines lui demandèrent : « Tu ne pratiques plus la méditation, tu restes là à ne rien faire... aurais-tu atteint le Noble *Dhamma* ? » Le moine leur avoua les raisons pour lesquelles il ne méditait plus : « J'ai essayé pendant trois mois, sans réaliser quoi que ce soit. J'ai abandonner la pratique et me contente de contemplerla personne du Bienheureux et d'écouter sa voix ; cela me comble ». Ses compagnons moines lui expliquèrent alors qu'il ne pouvait pas en rester là : Lorsqu'on vit à une époque où l'enseignement est prospère et que l'on fournit suffisamment d'effort, on peut être certain d'atteindre le but ». Ils le persuadèrent d'aller voir le Bouddha.

Le Bouddha lui demanda les raisons pour lesquelles il ne pratiquait plus. Le moine lui répondit : « J'ai essayé pendant trois mois, Vénérable, mais je n'ai pas réalisé le *dhamma* ; je n'ai même pas réussi à établir *samādhī*, . Depuis, je n'ai plus pratiqué, je me sens frustré et déprimé ». Le Bouddha expliqua au moine que s'il ne fournissait pas un effort intense, s'il ne pratiquait pas, il pouvait être certain qu'un jour ou l'autre, il reprendrait naissance dans les plans infernaux et regretterait amèrement de ne pas avoir atteint le *dhamma* lorsqu'il lui était possible de le faire. Il se sentirait comme Seriva, le colporteur.

Et les moines demandèrent au Bouddha de raconter l'histoire de Seriva. A une époque très reculée, quelque

cinq cycles cosmiques avant la nôtre, le futur Bouddha naquit dans une famille de colporteurs. Alors qu'il était en tournée d'affaires, il rencontra un autre marchand du nom de Seriva, très avide de nature. Comme ils se rendaient tous les deux dans la même ville, à Aritha, ils décidèrent de travailler séparément et de ne jamais se retrouver ensemble dans la même rue. Ils étaient chargés de bijoux, de vaisselle et autres marchandises qu'ils essayaient soit de vendre, soit d'échanger contre tout objet que le client leur proposerait. Le colporteur avide sonna à la maison d'une vieille dame et de sa petite-fille. Ces gens avaient été très riches du temps où le grand-père vivait encore. Actuellement, ils étaient pauvres. La petite demoiselle aurait aimé acheter quelque chose et proposa à sa grand-mère d'échanger un vieux bol rouillé qui traînait par terre depuis le temps du grand-père contre ce que le colporteur voudrait bien lui donner. La grand-mère accepta et donna donc au colporteur le vieux bol rouillé.

Le colporteur fit une égratignure sur le bol et constata qu'il était en or. Il suffisait de le nettoyer. En fait, il valait bien cent mille roupies. Voulant profiter de l'ignorance des deux femmes et acquérir ce bol à bon marché, il leur dit qu'il ne valait rien. Le jetant par terre, il quitta la maison avec l'intention de revenir plus tard.

Lorsque la petite-fille vit arriver le bodhisattva dans la rue, elle dit à sa grand-mère qu'elle aurait aimé lui acheter quelques bijoux. La grand-mère lui demanda : « Comment pourrais-tu lui acheter quelque chose ? » « Avec ce même bol » rétorqua la petite-fille. « Le marchand qui vient de nous quitter ne nous a-t-il pas dit qu'il ne valait rien ? » La jeune fille lui dit alors : « Ce marchand semblait très impoli et vulgaire. Celui-ci est beaucoup plus aimable et raffiné ».

La grand-mère dit à sa petite-fille d'appeler le colporteur et lui dit : « S'il vous plaît, prenez ce bol en échange de ce que vous voudrez pour votre jeune sœur ». Le futur Bouddha vit l'égratignure sur le bol et constata également qu'il était en or. Il dit la vérité aux deux femmes, mais comme il n'avait sur lui que cinq cents roupies et la même valeur en marchandises, il ne pouvait pas l'acheter. N'est-il pas normal qu'un futur Bouddha dise la vérité ? (Oui, Vénérable, c'est normal). La grand-mère donna le bol au futur Bouddha et lui dit : « Le colporteur Seriva nous a dit qu'il ne valait pas deux sous. Ce doit être votre bon *kamma* qui l'a fait tourner en or ! C'est vous qui le méritez. Prenez-le et donnez à votre jeune sœur ce que vous voudrez. Le futur Bouddha leur donna donc tout ce qu'il avait comme objets ainsi que les cinq cent roupies mais garda sa balance et l'argent pour payer son passage de l'autre côté de la rivière.

Le colporteur avide revint bientôt et expliqua aux femmes qu'après tout, il était d'accord de payer une somme dérisoire pour ce bol. « Tu es extrêmement avide, lui dit la petite-fille; ton maître, l'autre colporteur a donné mille roupies pour l'avoir. Va-t-en vite ». En apprenant que l'autre colporteur l'avait acheté, Seriva fut extrêmement déçu. Ne pouvant pas accepter que l'autre ait fait l'affaire à sa place, il perdit le contrôle de son esprit. Il jeta toutes ses marchandises et son argent devant la maison et courut, tout nu, brandissant sa balance pour frapper le *bodhisatta*. Arrivé à l'embarcadère, il appela à grands cris le passeur d'eau pour qu'il le prenne dans la barque. Le futur Bouddha demanda au passeur de lui faire traverser la rivière le plus vite possible. Voyant que le passeur ne revenait pas et qu'il criait en vain, le colporteur avide fut victime d'une crise cardiaque et mourut à cet endroit même. Ne risque-t-on pas une crise cardiaque lorsqu'on se met tellement en colère ? (Oui, Vénérable). Sa rancœur à l'égard du *bodhisatta* était immense. C'était le futur

Devadatta, le cousin du Bouddha et il allait lui en vouloir pendant cinq cycles cosmiques (éons).

Le Bouddha expliqua donc au moine que s'il ne fournissait pas assez d'efforts dans sa méditation, maintenant qu'il était en présence du *sāšana*, il se sentirait plein de regrets et de remords lorsqu'il se retrouverait dans les enfers. Il prononça la stance suivante : « Lorsqu'on a accès au *sāsanā*, il faut en profiter et s'efforcer de travailler intensivement dans le but d'atteindre au moins *sotāpatti magga* : c'est le bateau qui permet de traverser la rivière et d'atteindre l'autre rive, *nibbāna*. Si vous négligez de le faire, vous aurez des regrets infinis dans vos vies futures, et lorsque vous reprendrez naissance dans les mondes inférieurs, vous aurez des remords comme le colporteur Seriva qui en mourut ». Le Bouddha avait donc expliqué dans le détail l'histoire du colporteur et donna ensuite au moine les instructions pour la méditation. Réalisant clairement les souffrances de l'enfer, le moine se mit à travailler intensivement; sa méditation progressa et il atteignit successivement *sotāpatti magga*, *sakadāgāmi magga*, *anāgāmi magga*, et *arahatta magga*.

Vous qui êtes ici, lorsque votre énergie décline, lorsque vous commencez à vous ennuyer, ne devriez-vous pas aussi réfléchir profondément à tout cela afin que les souffrances des mondes inférieurs vous apparaissent clairement ? (Oui, Vénérable). Oui, vous devez réfléchir à tout cela; comme c'est très important, j'ai composé une maxime à ce sujet :

Maxime : La chance s'était présentée ; il ne l'avait pas saisie. Quelle folie de la part de ce colporteur ! Le bol en or de cent mille roupies, il le perdit et connut le désespoir.

La chance s'était présentée pour cet homme. Il était le premier à avoir découvert le bol. S'il avait fait un petit

effort et proposé un montant honorable, il aurait pu l'acquérir. Mais son avidité l'égarait. Il perdit le bol en or d'une valeur de cent mille roupies. Sa colère fut si violente qu'il en eut une attaque et mourut.

Maxime : Nous sommes, nous aussi en présence du *sāsanā*.

Le *sāsanā*, c'est ce bol en or d'une valeur de cent mille roupies, il est incrusté de *magga dhamma* et de *phala dhamma*. Vous qui êtes ici, n'avez-vous pas accès au *sāsanā*, ce bol en or d'une valeur de cent mille roupies, incrusté de *magga dhamma* et de *phala dhamma* ? (Oui, Vénérable). Répétons maintenant la maxime :

Maxime : Ayant accès au *sāsanā*, ne pas faire l'effort d'atteindre ne fût-ce que le premier *magga*...

Si nous nous trouvons dans une période où le *sāsanā* est florissant et que nous ne réussissons pas à atteindre *sotāpatti magga*, le premier *magga*, celui qui peut nous faire passer sur l'autre rive, c'est-à-dire *nibbāna*, , comme Seriva le colporteur, nous connaissons le désespoir et beaucoup de souffrances.

Maxime : Comme le colporteur, notre souffrance sera sans fin.

Après avoir entendu l'enseignement du Bouddha et ayant compris que dans les mondes inférieurs la souffrance n'a pas de fin, le moine fut choqué et *samvega* (le sens de l'urgence) le prit; il se mit à travailler intensivement et atteignit l'état d'arahant.

Maxime : Ayant accès au *sāsanā*, pratique avec courage, tu peux devenir un arahant.

Si donc quelqu'un vit à une époque où l'enseignement est vivant et s'il pratique correctement la méditation *satipatthāna vipassanā*, il peut atteindre le Noble *Dhamma* et devenir un arahant dans la mesure où ses *paramitta* le lui permettent.

Du temps du Bouddha, les *paramitta* étaient développées et il était courant que l'on médite dans le but de devenir des *arahant*; . Le Bouddha faisait comprendre qu'il fallait viser l'état *d'arahant*. Ne viser que le stade de *sotāpanna* n'était pas de nature à satisfaire le Bouddha. L'état de *sakadāgāmi* ou même *d'anāgāmi* n'était pas non plus de nature à satisfaire le Bouddha. Il fallait que le méditant vise l'état *d'arahant*.

Mais nous sommes dans la période de déclin de l'enseignement du Bouddha et il n'y a actuellement qu'un nombre limité de personnes qui s'efforcent de devenir des *arahant*. Pr contre, beaucoup de méditants visent l'état de *sotāpanna*, ce qui est très recommandé, car cet état ferme définitivement les portes des mondes de souffrance, les *apāya*.

Les *sayādaws* qui sont pleins d'amour et de compassion, encouragent toujours leurs élèves à travailler plus intensivement. Ils les encouragent toujours à fournir un effort maintenant qu'ils ont accès au *sāsanā*. « Pratiquez ! Pratiquez jusqu'à ce que vous atteigniez au moins le stade de *sotāpanna magga ñāna* et *sotāpatti phala ñāna*, stade auquel il vous sera possible d'échapper au danger de renaissance dans les mondes de souffrance ».

Je suis sûr que vous avez déjà été encouragés à pratiquer de cette façon. Notre bienfaiteur le Très Vénérable Mahāsi Sayādaw encourageait ses disciples les plus proches à pratiquer inlassablement : « Pratiquez ! pratiquez jusqu'à ce que vous atteigniez au moins le stade de *sotāpatti magga ñāna* et *sotāpatti*

phala ñāna, stade auquel vous échapperez au danger de renaissance dans les mondes de souffrance ». Répétons ensemble sa maxime d'encouragement :

Maxime : Libre du danger des *apāya*, ce niveau de *ñāna*, il faut à tout prix l'obtenir.

Ne pensez-vous pas que nous devrions écouter les recommandations de maîtres aussi compatissants ? (Oui, Vénérable). Si nous écoutons les recommandations de maîtres pleins de *metta* et de *karunā* (bienveillance et compassion), nous qui nous trouvons en présence du *sāsanā*, à une époque où *satipatthāna vipassanā dhamma* est prospère, et que nous nous efforçons d'atteindre au moins *sotāpatti magga ñāna* et *sotāpatti phala ñāna*, de façon à fermer définitivement les portes des mondes inférieurs, nous ne pourrions en retirer qu'un énorme bénéfice. Les portes des *apāya* se fermeront. Vous qui êtes ici, vous avez fait votre choix : vous suivez le conseil de ces sayādaws.

Nous devrions écouter les conseils de ces professeurs très bienveillants et très compatissants, comme nous prêtons attention aux recommandations du Bouddha. Il y en a peut-être parmi vous qui ont eu la chance de rencontrer le Vénérable Webhu Sayādaw. Ce sayādaw était considéré par beaucoup comme un arahant. On ne l'a pratiquement jamais vu se comporter sans *sati* (attention). C'était un homme digne de vénération. Aux élèves qui venaient lui rendre hommage, il ne parlait que de choses susceptibles de faire naître en eux le désir de méditer. Il ne parlait que rarement des *sutta*. La seule chose qu'il faisait, c'était donner les instructions pour la méditation.

Un jour, un couple de dévots rendit visite au Très Vénérable Webhu Sayādaw qui leur demanda où en était leur pratique. Sayādaw ne semblait pas très

satisfait de la réponse et leur demanda : « Quand donc allez-vous utiliser cette énergie que vous semblez avoir mise en réserve ? » N'était-ce pas une invitation à travailler plus sérieusement ? D'ordinaire, on se serait vexé, mais ce ne fut pas le cas de ce couple qui fut ravi de sentir que Sayādaw prenait leur pratique tant à cœur et qu'il n'hésitait pas à exiger d'eux qu'ils atteignent le *dhamma*. Ils comprirent que le Très Vénérable Sayādaw leur demandait de consacrer le meilleur de leur énergie à la pratique de *satipatthāna vipassanā* qui peut fermer les portes des *apāya*. Par la suite, ils me racontèrent l'entretien et me dire qu'ils étaient très heureux d'avoir été poussés à plus d'effort par leur professeur. Ne pensez-vous pas que c'était là un sérieux encouragement à plus d'effort de la part du Très Vénérable Webhu Sayādaw, maître plein de *mettā* (bienveillance) et de *karunā* (compassion) ? (Oui, Vénérable).

Si vous prenez la résolution de pratiquer jusqu'à ce que vous vous soyez libéré de l' *apāya samsāra* et des dangers qui y sont inhérents, *virīya* (l'effort ou l'énergie) va se développer et votre pratique va retrouver un très bon niveau. C'est comme cela qu'il faut contempler si l'on veut faire naître *vīriya sambojjhanga*, le facteur d'éveil de l'énergie.

Développer *pīti sambojjhanga*, le facteur d'éveil de la joie.

Il faudra aussi développer *pīti sambojjhanga*, le facteur d'éveil de la joie. On reconnaît plusieurs sortes de *pīti*.

Les formes de *pīti* qui ne méritent pas le titre de *sambojjhanga* sont :

1. Kāmāmisā pīti

C'est la joie qui s'enracine dans les plaisirs mondains, *lokiya ārammana kāma guna* : les belles visions, les bons parfums, les bonnes saveurs, les sons harmonieux, les contacts physiques agréables. Ce type de joie ne mérite pas le titre de *sambojjhanga* et ne peut mener à la réalisation du *dhamma*.

2. Lokāmisā pīti

C'est la joie qui se manifeste lorsqu'on a réussi à bien mener ses affaires, par exemple, lorsqu'on a mené à terme une opération périlleuse, lorsqu'on a satisfait à la demande d'amis ou de parents, lorsqu'on a fait quelque chose de valable pour son pays. Ce type de joie ne mérite pas le titre de *sambojjhanga* et ne peut mener à la réalisation du *dhamma*.

3. Vattāmisā pīti

Lorsqu'on réfléchit aux actions méritoires (*kusala*) que l'on a faites dans le passé comme par exemple *dāna*, la charité, *silā*, le respect des préceptes, etc. on se sent heureux sachant que l'accumulation de *kusala* permet de traverser paisiblement le *bhava samsāra* (la ronde des renaissances). Ce genre de joie, c'est *vattāmisā pīti*, celle qui concerne le *samsāra vatta*. Mais ce troisième type de *pīti* ne mérite pas non plus le titre de *sambojjhanga* et ne peut, être la cause pour la réalisation du *dhamma*.

Les formes de *pīti* qui méritent l'appellation de *sambojjhanga* :

Les formes de *pīti* qui méritent l'appellation de *sambojjhanga* sont : *pīti* qui résulte de la contemplation des vertus du Bouddha, du *dhamma* et du *sangha*, des parents, des professeurs et *pīti* qui résulte de la

pratique de *vipassanā*. Lorsque ce type de joie se manifeste, le moral du yogi, s'il était au plus bas, se redresse et sa méditation peut à nouveau progresser.

Quelqu'un qui a souvent pris refuge dans le Bouddha, le *dhamma* et le *sangha*, qui pratique quotidiennement l'hommage au Triple Joyau saura que s'il a pu échapper aux dangers qui menacent de toute part, c'est précisément grâce au *kamma* positif accumulé par ses vénération. Le *kamma* positif accumulé par la contemplation du Triple Joyau, permet de résoudre facilement les multiples problèmes du monde des affaires, par exemple. Ceux qui ont souvent pratiqué la contemplation des vertus du Triple Joyau vont pouvoir s'en rendre compte par eux-mêmes. Ils pourront également constater que s'ils jouissent d'une certaine stabilité dans la vie, c'est parce que, dans le passé, ils ont eu une dévotion sincère pour le Triple Joyau et qu'ils ont médité régulièrement sur ses vertus.

A réfléchir à tout cela, les gens se sentent envahis par *pīti*. Ils réfléchiront aussi au fait que s'ils sont capables de vivre de façon autonome dans le monde, c'est à l'éducation et à la guidance de leurs professeurs et de leurs parents qu'ils le doivent. Ils se sentiront pleins de gratitude et de *pīti*.

Ce type de *pīti* est le seul qui mérite l'appellation de *bojjhanga*, facteur qui permet la réalisation du *dhamma*. Lorsque son moral est au plus bas, il est donc conseillé au yogi de méditer sur les vertus du Triple Joyau, sur les actions positives des professeurs et des parents. La joie va se manifester dans son esprit et *pīti* y sera associée. L'enthousiasme va revenir.

Lorsqu'on pratique la méditation *vipassanā* et que ce type de *pīti* se manifeste, le méditant peut être sûr de retrouver le moral et de progresser. *Pīti* sera

particulièrement évident lorsque le méditant atteint le stade de connaissance appelé *udayabbaya ñāna*.

Les cinq niveaux de pīti

En général, lorsque le méditant atteint *udayabbaya ñāna*, la connaissance des apparitions et disparitions, *pīti* se manifeste sous l'une ou l'autre de ses cinq formes :

1. *khuddhaka pīti*

La joie mineure qui n'apparaît en général qu'une seule fois puis disparaît : elle se manifeste sous forme d'une sensation de creux dans la poitrine, parfois de frisson dans la colonne vertébrale.

2. *khanikā pīti*

La joie qui se manifeste à plusieurs reprises. . Le méditant va expérimenter de façon répétée des sensations de vibrations dans la poitrine comparable au frémissement de la crête des vagues; il se peut qu'il ait la chair de poule, qu'il ressente des tremblements au niveau de la peau. Toutes ces sensations vont se manifester à plusieurs reprises et provoquer instantanément la joie ; c'est pour cette raison que l'on parle de « joie momentanée.

A l'entretien, les méditants expliquent souvent qu'ils expérimentent des secousses à plusieurs endroits du corps. Comment faut-il observer et noter dans ce cas ? Il faut simplement noter « secousses, vibrations ». La méditation *vipassanā* se résume à noter tout ce qui se manifeste au moment précis où cela se manifeste (*paccuppāna*) et tel que cela se manifeste. Si le méditant est bien concentré, il verra apparaître puis disparaître *pīti* à chaque secousse dans une suite ininterrompue. Ne verra-t-il pas tout cela ? (Oui, Vénérable, il le verra).

3. okkantikā pīti

La joie débordante, qui va envahir le méditant par vagues successives. Le méditant qui a atteint *udayabbaya ñāna* va expérimenter ce type de joie. De la partie inférieure de son corps, s'élève une vapeur chaude ou au contraire une sensation de brouillard froid, qui se déplace lentement vers le haut et qui l'enveloppe de toutes parts. Lorsque cette sensation atteint la partie supérieure de son corps, elle disparaît. Parfois, cette sensation de vapeur chaude ou de brouillard froid démarre dans la partie supérieure du corps et disparaît lorsqu'elle atteint la partie inférieure. Certains yogis expliquent que c'est nouveau pour eux, qu'ils n'ont encore jamais expérimenté ce type de sensation. « Cette vapeur chaude, ce brouillard, disent-ils, ne vient pas de l'extérieur du corps, cette sensation est intérieure et voyage de haut en bas ou de bas en haut ». Quelle est cette forme de *pīti* ? (*Okkantikā pīti*, Vénérable).

4. ubbega pīti

La joie qui soulève le corps, le transport joyeux. C'est un type de *pīti* qui peut provoquer la lévitation ou le déplacement du corps. Du temps du Bouddha, les gens qui expérimentaient ce type de *pīti* étaient soulevés de terre, il arrivait même qu'ils soient capables de se déplacer en volant. Ceci, bien sûr, n'est plus très fréquent.

Parfois, lorsque la méditation est profonde, les mains s'élèvent d'elles-mêmes et se joignent en lotus, comme pour rendre hommage. Les yogis en font souvent mention lors de l'entretien. De quel type de joie s'agit-il ? (De *ubbega pīti*, Vénérable).

Du temps où il y avait peu de yogis au centre, il m'arrivait de superviser moi-même les élèves, étant donné qu'il n'y avait personne pour le faire. Un jour, j'ai vu une méditante dont les mains s'élevaient au début de la séance et restaient dans cette position jusqu'à la fin de l'heure. Comme je lui demandais si c'était fatiguant de garder ainsi les mains dirigées vers le haut, elle me répondit que non, qu'elle n'en ressentait aucune fatigue. De quel type de joie s'agit-il ? (De *ubbega pīti*, Vénérable).

En posture assise, *ubbega pīti* peut parfois provoquer un déplacement du yogi ; On a vu un jour un yogi en méditation se déplacer par petits bonds comme une grenouille. Pendant la marche, le corps du méditant qui expérimente *ubbegā pīti* peut devenir extrêmement léger au point de faire des sauts vers l'avant ou vers le côté. Certains yogis se sentent parfois l'envie de courir pendant la marche.

Les yogis qui sont pris par *ubbega pīti* expliquent souvent qu'ils ont envie de courir. Sayādaw leur demande de ne pas le faire, car cela pourrait provoquer une interruption de leurs annotations. Quoi qu'il en soit, tout ceci indique que l'on a atteint *udayabbaya ñāna* et que l'on expérimente *ubbega pīti*.

Dans les temps anciens, au Sri Lanka, il n'était pas rare que les gens se déplacent en volant. Chaque année, les familles se rendaient au sommet de la montagne à l'occasion du festival annuel de célébration du stupa de « Vuttakala ». Il y avait au village une jeune femme enceinte qui ne pouvait accompagner sa famille pour la cérémonie, étant donné son état. Pour qu'elle ne se sente pas lésée, ses parents lui assurèrent qu'ils pratiqueraient *dhamma desanā*, l'écoute des enseignements, en leur nom propre, mais également en son nom à elle.

A l'époque, ces cérémonies consistaient essentiellement en sermons, offrandes de lumière, d'eau et de fleurs au stupa; les moines chantaient les paritta en pāli; il n'y avait pas beaucoup de musique ni de distractions. La jeune femme se tenait donc devant la porte de sa maison, contemplant le stupa de loin. Il brillait de mille feux, le cercle des dévots l'entourait comme un collier de perles et de fleurs. Comme le vent soufflait dans la bonne direction, elle pouvait entendre les chants des moines.

La jeune femme se sentit petit à petit submergée de dévotion. Elle se dit : « Seuls ceux qui ont un bon kamma peuvent participer à un pèlerinage comme celui-ci ». Elle connut un moment d'extase, de ravissement et de vénération.

Ubbega pīti se manifesta en elle. Son corps s'éleva et elle fut emportée de plus en plus haut dans le ciel. Comme son esprit était dirigé vers le *stupa*, c'est en direction de la montagne que son corps se dirigea lentement pour finalement atteindre la plate-forme. Elle rendit hommage au stupa et s'installa pour écouter les sermons du *dhamma*.

Sa famille arriva plus tard et fut très surprise de la voir là. Comme elle leur expliquait qu'elle était arrivée par les airs, ils la prièrent de ne pas dire de bêtises. « Seuls les bouddhas, les *pacceka* bouddhas et les *arahant* se déplacent de cette façon, dirent-ils; il ne faut pas s'amuser avec cela ». Elle leur expliqua qu'elle s'était sentie submergée par la dévotion envers le Bouddha, que son corps fut soulevé de terre et que c'est ainsi qu'elle put arriver à cet endroit. De quel type de joie s'agit-il ? (De *ubbeḅga pīti*, Vénérable).

Lorsque la cérémonie fut terminée, elle dut accompagner sa famille et marcher jusqu'à la maison, car elle n'était plus capable de voler, *ubbeḅga pīti* ayant

disparu. *Ubbega pīti* est donc le type de joie qui soulève le corps.

Lorsque ce type de *pīti* se manifeste, le moral du yogi va se redresser et sa pratique va retrouver un très bon niveau. Lorsque le moral du yogi est au plus bas, il devrait contempler et réfléchir de la façon qui a été décrite, pour faire surgir *pīti sambojjhanga*.

5. *pharana pīti*

C'est la joie qui envahit le corps tout entier. Les molécules de *pīti* imprègnent toutes les facultés sensorielles : l'œil, l'oreille, le nez, la langue et le corps. Au Myanmar, on compare *pharana pīti* à une boule d'ouate imbibée d'huile.

Tout est ressenti comme agréable, que ce soient les visions ou les sons. Les yogis expliquent qu'ils entendent des bruits et sentent des odeurs et que tout cela est très agréable. Parfois, ils disent : « Vénérable, toutes sortes d'odeurs me parviennent lorsque je suis assis à méditer. Mais à la fin de la séance, lorsque j'ouvre les yeux, il n'y a rien autour de moi qui aurait pu en être la cause ». Les saveurs et les contacts physiques également semblent délicieux. En posture assise, les contacts sensoriels sont doux au point d'absorber complètement le méditant; il ne souhaite même plus ouvrir les yeux et préfère se laisser engloutir par ces sensations.

Parfois, lorsque son corps est pris par *pharana pīti*, le yogi n'arrive plus à ouvrir les yeux. Sa pratique est si bonne qu'il perd la notion du temps; il ne réalise pas que c'est l'heure du déjeuner, il continue à méditer. Et même si on l'appelle, il répond qu'il n'a pas envie de déjeuner. Quel type de *pīti* expérimente-t-il ? (*Pharana pīti*, Vénérable).

Lorsque donc l'un ou l'autre de ces cinq types de *pīti* se manifeste, le moral redevient bon et la pratique retrouve son souffle. Les méditants qui ont un *pīti* particulièrement fort progressent très rapidement dans le *dhamma* et ne tardent pas à réaliser le Noble *Dhamma*. Il y a beaucoup d'exemples de personnes qui ayant un très fort *pīti* ont progressé et réalisé très rapidement le Noble *Dhamma*. Parmi les plus frappants, il y a celui du roi Mahā Kappina et de la reine Anojā Devi.

Du temps du Bouddha, le roi Mahā Kappina régnait sur Kukkuta. Un jour, des marchands de Sāvatti qui passaient par le parc royal où se trouvait le roi, lui demandèrent une audience. Après lui avoir offert quelques cadeaux, ils se mirent à converser avec lui. Le roi les questionna à propos de leur monarque : « Votre roi respecte-t-il les préceptes moraux lorsqu'il gouverne ? Votre pays est-il prospère ? ». Et les marchands répondirent positivement à toutes ces questions. Le roi leur demanda alors s'il y avait quelques événements d'importance qui s'étaient produits chez eux ces derniers temps. Les marchands répondirent que pour le moment il y avait dans leur pays un *ratana*, un trésor appelé « Bouddha ». Entendant ces mots, le roi s'évanouit de *pīti*. Revenu à lui, il voulut s'assurer de ce que les marchands avaient dit. Et ceux-ci répétèrent qu'il y avait actuellement dans leur pays un joyau appelé « Bouddha ». Le roi s'évanouit de nouveau de *pīti*. Lorsqu'il reprit connaissance, il demanda aux marchands de répéter une fois de plus ce qu'ils avaient dit. Et les marchands répétèrent qu'il y avait actuellement dans leur pays, un joyau : « Bouddha ». Et le roi s'évanouit pour la troisième fois de *pīti*. Il ne put entendre la nouvelle qu'à la quatrième fois.

Lorsqu'il revint à lui, il demanda aux marchands s'il y avait une autre nouvelle d'importance dans leur pays.

Les marchands répondirent que pour le moment il y avait dans leur pays un *ratana*, un trésor appelé « *Dhamma* ». Entendant ces mots, le roi s'évanouit de *pīti*. Revenu à lui, il voulut s'assurer de ce que les marchands avaient dit. Et ceux-ci répétèrent qu'il y avait actuellement dans leur pays un joyau appelé « *Dhamma* ». Le roi s'évanouit de nouveau de *pīti*. Lorsqu'il reprit connaissance, il demanda aux marchands de répéter une fois de plus ce qu'ils avaient dit. Et les marchands répétèrent qu'il y avait actuellement dans leur pays un joyau appelé « *Dhamma* ». Et le roi s'évanouit pour la troisième fois de *pīti*. Il ne put entendre la nouvelle qu'à la quatrième fois. Lorsqu'il revint à lui, il demanda aux marchands s'il y avait une autre nouvelle d'importance dans leur pays. Les marchands répondirent que pour le moment il y avait dans leur pays un *ratana*, un trésor appelé « *Sangha* ». Le roi s'évanouit trois fois en entendant ces mots. Il ne put entendre la nouvelle qu'à la quatrième fois.

Le roi promit alors aux marchands de leur donner cent mille roupies pour avoir prononcé les mots « Bouddha *Ratana* », cent mille roupies pour avoir prononcé les mots « *Dhamma Ratana* » et cent mille roupies pour avoir prononcé les mots « *Sangha Ratana* ». Il l'écrivit sur une feuille d'or, la leur remit et ajouta qu'ils devaient se rendre au palais et expliquer à la reine ce qui s'était passé, qu'elle leur donnerait trois cent mille roupies. Ils devaient également annoncer à la reine que lui-même se rendait séance tenante dans leur pays pour se faire ordonner moine par le Bouddha lui-même; il lui donnait sa couronne et ses royaumes. Se tournant alors vers son millier de ministres, il leur demanda leur avis. « Que préférez-vous, retourner au palais ou vous faire ordonner moine ? » Ceux-ci décidèrent de le suivre et demandèrent aux marchands d'annoncer leur décision à leurs épouses.

Le groupe se mit donc en route pour le pays où se trouvait le Bouddha. Il y avait trois rivières à traverser. A l'époque, il n'y avait pas d'embarcation. Ils traversèrent la première rivière à dos de cheval, en contemplant les vertus du Bouddha, le premier joyau. Ils traversèrent la deuxième rivière à dos de cheval, en contemplant les vertus du *Dhamma*, le deuxième joyau et enfin la troisième rivière à dos de cheval, en contemplant les vertus du *sangha*, le troisième joyau. Arrivés sur l'autre rive, ils virent au loin les lumières irradiant du Bouddha. Ils écoutèrent le sermon que le Bouddha leur donna. Comme leurs parami étaient très développés et que de plus, ils disposaient d'un puissant *pīti*, ils atteignirent tous l'état de *sotāpanna*. Lorsque le Bouddha prononça le mot « *Ehibhikkhu* » (« Viens, Moine »), la formule d'admission dans l'ordre, ils se firent tous ordonner.

Les marchands de Sāvatti arrivèrent au palais de la reine et lui montrèrent la feuille d'or. La reine leur demanda ce qu'ils avaient fait pour que le roi leur donne tant d'argent. N'était-ce pas énorme à l'époque, trois cent mille roupies ? (Oui, Vénérable). Les marchands répondirent qu'ils lui avaient annoncé une nouvelle. La reine leur demanda si elle pouvait, elle aussi, entendre cette nouvelle. Et les marchands lui expliquèrent donc qu'il y avait actuellement dans leur pays un joyau appelé « Bouddha ». Et comme le roi, la reine s'évanouit trois fois de *pīti* en entendant ces mots. Elle ne put entendre la nouvelle qu'à la quatrième fois. Lorsque les marchands lui expliquèrent qu'il y avait dans leur pays un joyau appelé « *Dhamma* », elle s'évanouit trois fois de *pīti* et ne put entendre la nouvelle qu'à la quatrième fois; lorsqu'elle entendit qu'il y avait dans leur pays un joyau appelé « *Sangha* », elle s'évanouit trois fois de *pīti* et ne put entendre la nouvelle qu'à la quatrième fois. N'avait-elle pas un très fort *pīti* ? (Oui, évidemment, Vénérable). Elle s'évanouit parce qu'elle avait un très fort *pīti*.

Certains méditants s'évanouissent aussi à cause de piti pendant qu'ils pratiquent *vipassanā*. Peut-on en conclure qu'ils ont progressé distinctement ou qu'ils ont atteint le Noble *Dhamma* pour autant ? (Non, Vénérable). Si le yogi pense avoir réalisé le *dhamma* du simple fait qu'il se serait évanoui, il se trompe lamentablement. Il est possible de s'évanouir lorsque *pīti* est très fort.

Lorsque la reine reprit ses esprits, elle demanda aux marchands combien le roi leur avait donné pour toutes ces nouvelles. Ils répondirent : « Cent mille roupies pour le premier joyau, Bouddha; cent mille roupies pour le deuxième joyau, *Dhamma* et cent mille roupies pour le troisième joyau, *Sangha*. Elle leur dit alors qu'elle n'était pas aussi riche que le roi mais qu'elle leur donnait trois cent mille roupies pour le premier joyau, Bouddha; trois cent mille roupies pour le deuxième joyau, *Dhamma* et trois cent mille roupies pour le troisième joyau, *Sangha*. Elle affirmait qu'elle était pauvre, mais ne donnait-elle pas beaucoup ? (Oui, Vénérable, elle donnait trois fois plus que le roi). N'est-il pas évident que le *saddhā* des *upasikā* (les disciples féminins) est très différent de celui des *upasakā* (les disciples masculins) ? (Oui, certainement, Vénérable). Et c'est encore toujours pareil de nos jours, les choses ne semblent pas avoir beaucoup changé !

Combien de roupies la reine, qui se proclamait pauvre, donna aux marchands ? (Neuf cent mille roupies, Vénérable). Combien les marchands reçurent-ils au total ? (Un million deux cent mille roupies, Vénérable).

Lorsqu'elle entendit qu'elle héritait de la couronne et du royaume de son mari, elle eut l'impression qu'on lui demandait de ramasser le crachat du roi et de l'avaler ! Voilà ce qu'elle pensait des richesses et des possessions : un crachat que le roi lui demandait d'avaler ! Elle expliqua aux marchands que la seule

chose qui l'intéressait, c'était ce même *dhamma* que le roi s'efforçait d'acquérir, elle ne voulait pas de sa couronne. Les richesses des rois sont pleines de *dukkha* et comme cette femme avait des *paramitta* très développés, elle n'en voulait pas : elle les assimilait à un crachat. Elle demanda alors l'avis des femmes des ministres : « Que préférez-vous, retourner au palais ou vous faire ordonner moniales » ? Elles répondirent qu'elles laissaient cela à sa libre appréciation. « Dans ce cas, dit la reine, suivons le roi et allons rejoindre le Bouddha pour nous faire ordonner ». Elles s'apprêtèrent donc à monter dans leurs chariots tirés par des chevaux.

Tout comme le roi et ses ministres, elles traversèrent la première rivière à dos de cheval, en contemplant les vertus du Bouddha, le premier joyau. Elles traversèrent la deuxième rivière à dos de cheval, en contemplant les vertus du *Dhamma*, le deuxième joyau et enfin la troisième rivière à dos de cheval, en contemplant les vertus du *Sangha*, le troisième joyau. Arrivées sur l'autre rive, elles virent au loin les lumières irradiant du Bouddha. Elles suivirent ces rayons et prirent place aux côtés du Bouddha, les mains jointes en signe de respect.

Par ses pouvoirs, le Bouddha fit en sorte qu'elles ne puissent pas voir le roi ni ses ministres qui étaient vêtus de la robe de moine. Le Bouddha voulait en effet les protéger, car si elles avaient vu leurs époux revêtus de la robe de moine, certaines auraient pu se sentir surexcitées, d'autres tristes. Ne pensez-vous pas qu'il en aurait été ainsi ? (Oui, Vénérable, certainement).

Il arrive fréquemment que les grands-parents soient émus au point de pleurer lorsqu'ils voient leurs petits-enfants revêtir la robe des novices et qu'on leur rase le crâne. Je ne sais pas si ces larmes sont provoquées par la joie ou par la tristesse. La plupart du temps, c'est de

joie qu'ils pleurent. C'est tout spécialement ceux qui ont eu des problèmes cardiaques qui pleurent; ces personnes sont sensibles et facilement émues. Ils pleurent lorsqu'ils se sentent heureux et pleurent lorsqu'ils se sentent malheureux. Mais ces émotions sont de nature à compromettre les chances d'atteindre le but. C'est pourquoi le Bouddha, par ses pouvoirs surnaturels, fit en sorte que les femmes ne puissent pas voir leurs maris.

Le Bouddha fit un sermon; la reine et les épouses atteignirent toutes l'état de *sotāpanna*; le roi et ses ministres passèrent de l'état de *sotāpanna* à celui d'*arahat*. S'ils purent atteindre le Noble *Dhamma* si rapidement, c'est parce qu'ils avaient en eux une tendance naturelle à faire surgir un puissant *pīti*, mais aussi, bien sûr, à cause de l'enseignement du Bouddha qu'ils avaient écouté avec attention. Le Bouddha envoya la reine et sa suite dans le quartier des femmes pour qu'elles soient ordonnées *bikkhuni*. Elles atteignirent également l'état d'*arahat* après quelque temps de pratique. Vous voyez que *pīti* peut, s'il est fort, mener très rapidement à la réalisation du Noble *Dhamma*.

Maxime : Lorsque *bhāvanā citta* est bas, *pītisambojjhanga* doit être développé.

L'enseignement qui portait sur le développement de *pīti sambojjhanga* est suffisamment complet.

Vous avez entendu un enseignement qui explique comment développer les trois *bojjhanga* : *upekka*, *samādhi*, *passadhi*, lorsque l'esprit est éparpillé et excité.

Le sixième facteur de renforcement des *indriya* consiste à développer *vīriya bojjhanga* et *pīti bojjhanga* lorsque *bhāvanā citta* est bas.

Puissiez-vous tous comprendre ces instructions, les mettre en pratique et les développer; puissiez-vous réaliser rapidement le Noble *Dhamma* et atteindre *nibbāna*, la fin de la souffrance, l'état de paix et de bonheur auquel vous aspirez.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

SEPTIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES INDRIYA – LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Nous sommes aujourd’hui le 17 avril 1992. Au cours des enseignements qui ont précédé, je vous ai parlé des six premiers facteurs de renforcement des facultés de contrôle. Nous parlerons aujourd’hui du septième de ces neuf facteurs.

Récapitulatif

En guise de résumé, récitons la maxime suivante :

Maxime : Pour renforcer les *indriya* au nombre de cinq, il existe des facteurs, au nombre de neuf.

Il y a cinq *indriya* et neuf causes ou facteurs qui les renforcent. Lorsqu’on médite, ces cinq facultés ou *indriya* sont présentes à chaque annotation. (Ce sont les cinq composantes de la méditation). Lorsque ces cinq facultés de contrôle seront devenues puissantes et qu’elles se seront mises en équilibre, ceux qui n’ont pas encore expérimenté le *dhamma* l’expérimenteront; ceux qui ont déjà expérimenté le *dhamma* vont encore progresser; et ceux qui sont mûrs pour réaliser le Noble *Dhamma* vont le réaliser. Efforçons-nous donc de pratiquer afin d’aiguiser nos facultés de contrôle et de les mettre en équilibre.

Les cinq facultés de contrôle ou *indriya* sont :

1. *Saddhindriya*, la forte faculté de foi,
2. *Viriya*, la forte faculté d’effort,
3. *Satindriya*, la forte faculté d’attention,
4. *Samādhindriya*, la forte faculté de concentration,
5. *Paññindriya*, la forte faculté de sagesse.

Elles sont présentes en nous et se conditionnent mutuellement.

Le premier facteur de renforcement des *indriya* consiste à observer et noter en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes. Le deuxième facteur consiste à noter de façon respectueuse, précise et pénétrante afin de voir réellement les cessations. Le troisième facteur consiste à observer et noter sans qu'il y ait d'interruption : il faudra noter de façon respectueuse, précise et pénétrante, en dirigeant l'attention vers l'aspect cessation des phénomènes de telle sorte qu'un moment d'attention soit immédiatement suivi d'un autre moment d'attention. Le quatrième facteur de renforcement des *indriya* consiste à bénéficier des conditions favorables, le cinquième facteur consiste à prendre note des causes pour *vipassanā samādhi*. Le sixième facteur de renforcement des *indriya* consiste à développer les facteurs d'illumination (*bojjhanga*). Le septième facteur de renforcement des *indriya* consiste à adopter une attitude de détachement par rapport au corps et à la vie.

Le détachement par rapport au corps et à la vie

Nous devrions être capables de méditer sans aucun attachement ni pour le corps ni pour la vie. Comment va-t-on faire pour développer le détachement par rapport au corps et à la vie lorsqu'on médite ? Il est normal de s'inquiéter pour son corps et pour sa vie ; c'est vrai non seulement pour les humains, mais également pour les animaux, même petits comme les insectes. Mais cet attachement au corps et à la vie est particulièrement fort chez les êtres humains car ils sont dotés d'intelligence.

Comment acquérir du détachement par rapport au corps et à la vie ?

Comment va-t-on faire pour acquérir du détachement par rapport au corps et à la vie ? Si nous n'avons pas encore expérimenté le Noble *Dhamma*, c'est parce que, au cours de nos nombreuses existences antérieures (*anamatagga samsāra*) nous étions attachés à notre corps et à notre vie; nous avons dû expérimenter la vieillesse, la maladie et la mort à de très nombreuses reprises. N'avons-nous pas expérimenté beaucoup de *dukkha* ? (Oui, Vénérable). Pourquoi ? Parce que nous avons accordé beaucoup d'importance à notre corps et à notre vie.

A l'heure actuelle, il est possible pour nous d'atteindre le Noble *Dhamma*, car nous sommes nés dans le plan humain, nous sommes vivants et en bonne santé, nous vivons à une époque où le Noble *Dhamma* est accessible et où l'enseignement du Bouddha est prospère. Ne devrions-nous pas envisager sérieusement d'échanger notre corps et notre vie pour le Noble *Dhamma* ? Si nous profitons de l'occasion que nous offre la vie présente et que nous échangeons notre corps et notre vie pour le Noble *Dhamma*, nous échapperons à tout jamais aux *dukkha* de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Mais si nous ne saisissons pas cette occasion de réaliser le Noble *Dhamma*, ces *dukkha* continueront à nous accompagner tout au long de notre errance dans le *samsārā*. C'est en réfléchissant à tout cela que l'on développe le détachement pour le corps et pour la vie.

Maxime : Sans attachement ni pour le corps, ni pour la vie, c'est ainsi qu'il faut pratiquer.

Si nous restons attachés, nous n'atteindrons pas le but. Si nous voulons réaliser le Noble *Dhamma*, nous ne

devons pas avoir trop d'attachement ni pour notre corps, ni pour notre vie. Lorsque nous aurons atteint les stades avancés de connaissance *vipassanā* et que nous devrons faire face à des situations très dures, nous adopterons spontanément cette attitude de détachement par rapport au corps et à la vie. Il sera alors possible de se débarrasser d'anciennes maladies graves; il arrive fréquemment qu'aux stades avancés de la pratique, les méditants se guérissent de maladies très sérieuses et pénibles. Mais s'il y a de l'attachement pour le corps ou pour la vie, il sera difficile de réaliser le Noble *Dhamma*. Il y a eu beaucoup de cas de méditants qui n'ont pas pu progresser dans le *dhamma* à cause d'un trop grand attachement.

Le cas d'un mahā thera et de son jeune novice.

Il y avait une fois un *mahā thera* (moine âgé) qui vivait au monastère avec son jeune novice. Ils étaient tous les deux capables de s'absorber en *samāpatti* à volonté. A cette époque, les moines avaient l'habitude de se regrouper au début de la mousson pour pratiquer intensivement pendant tout le *vāssa* (*Uparipannasa-tha-46*).

L'Ancien se rendit donc dans un monastère de forêt avec son jeune *sāmanera*. Ils durent hélas, constater que le monastère était complet et qu'on ne distribuait les chambres que parcimonieusement, en tenant compte de l'ancienneté. L'aîné reçut donc une chambre pour passer le *vāssa* mais son jeune novice ne fut pas autorisé à rester à l'intérieur du monastère. L'Ancien réalisa que son *sāmanera* allait devoir passer la saison des pluies à l'extérieur; il était très inquiet pour lui, craignant qu'il ne tombe malade. Pendant ces retraites de la saison des pluies, les moines pratiquaient intensivement sans se parler. Après le *vāssa*, le professeur et l'élève se rencontrèrent et se questionnèrent mutuellement à propos de leur

méditation. Le moins âgé expliqua au jeune homme qu'il s'était inquiété à son sujet et qu'à cause de cela, il lui avait été impossible d'entrer en *samapatti*.

Ce cas n'illustre-t-il pas le fait que s'il y a trop d'attachement au corps et à la vie, le méditant ne progresse pas et qu'en conséquence, il ne peut réaliser le Noble *Dhamma* ? (Oui, Vénérable, c'est évident).

Un point important à savoir.

Lorsque le yogi progresse et qu'il s'approche du but, qu'il expérimente les stades avancés de connaissance *vipassanā*, la moindre appréhension, la moindre anxiété pourrait le perturber et l'empêcher de réaliser le Noble *Dhamma*. S'il entend parler de sa famille ou de ses élèves, il pourrait s'inquiéter et en conséquence, ne pourrait plus progresser. Sa concentration est très développée à ce stade et ces mauvaises nouvelles vont envahir son esprit. C'est pourquoi il vaut mieux éviter les visites à ces niveaux avancés de la pratique.

Au stade de la dissolution, *bhanga ñāna*, les méditants vont tout naturellement expérimenter une sensation de détachement pour leur corps et pour leur vie. A ce stade avancé de la pratique, lorsque le méditant note un objet, il disparaît instantanément. Il note et ça disparaît. La conscience de l'objet disparaît également. Les disparitions sont très rapides et furtives; le méditant a l'impression de mourir à chaque instant : il y a constamment mort du corps et mort de l'esprit. C'est ainsi qu'il se désintéresse progressivement de son corps et de sa vie et s'en détache.

A *bhanga ñāna*, il est possible que le méditant se sente pris d'une espèce de vertige et qu'il ait de la difficulté à noter. Mais s'il persévère et qu'il atteint le stade de maturité de *bhanga ñāna*, son observation va devenir

puissante et régulière et il arrivera au stade où il n'y a plus aucun attachement ni pour le corps, ni pour la vie.

Un cas de douleur chronique au genou.

Il y a environ treize ou quatorze ans, lorsque Sayādaw résidait au Centre de feu le Très Vénérable Mahāsī Sayādaw, une des élèves du Sayādaw souffrait d'une douleur chronique au genou. Elle se faisait soigner mais n'en était toujours pas débarrassée malgré les médicaments qu'elle prenait et les nombreux spécialistes qu'elle avait consultés. Cette méditante décida d'abandonner ses recherches du côté de la médecine et d'intensifier plutôt la méditation.

Elle dut faire face à beaucoup de souffrance étant donné son poids et la douleur au genou. Elle pratiqua courageusement pendant un mois et atteignit *bhanga ñāna*. Lorsqu'elle s'asseyait pour méditer, elle avait l'impression que son genou allait éclater tant la douleur était forte. Mais elle était résolue : elle ne bougerait pas, dut-elle en mourir. Elle focalisa son attention sur son genou et nota de façon ininterrompue, sans céder à la tentation de changer de posture. Elle raconta plus tard à Sayādaw que c'est probablement ce qui lui avait permis de se débarrasser de sa douleur. N'est-il pas évident que lorsqu'on médite sans attachement ni pour le corps ni pour la vie, on se libère de la souffrance ? (Oui, Vénérable, c'est évident).

S'il fournit ce type d'effort, le méditant peut se débarrasser à tout jamais de ses anciennes maladies chroniques, celles dont il souffrait bien avant de commencer la méditation; mais il faut pour cela qu'il développe le détachement pour le corps et pour la vie et atteigne *bhanga ñāna*. A ce stade, sa compréhension du *dhamma* sera très développée et il pourra réaliser le Noble *Dhamma*. Vous voyez donc qu'au stade de *bhanga ñāna*, le détachement par rapport au corps et à

la vie se manifeste naturellement. Efforcez-vous donc d'atteindre au moins ce stade. Ne pensez-vous pas qu'il faut y arriver ? (Oui, Vénérable, il faut y arriver). Récitons ensemble la maxime suivante :

Maxime : Sans attachement ni pour le corps, ni pour la vie, c'est ainsi qu'il faut pratiquer.

L'attitude mentale est très importante.

Pratiquer sans attachement ni pour le corps ni pour la vie, est donc un facteur de renforcement des *indriya*. Pour arriver à ce détachement, il faudra se raisonner de la façon suivante : « Si je suis obligé d'endurer toutes les souffrances de la vie, *dukkha*, c'est parce que je n'ai pas encore atteint le Noble *Dhamma*, et si je n'ai pas encore atteint le Noble *Dhamma*, c'est parce que dans le passé, j'ai eu beaucoup d'attachement pour mon corps et pour ma vie. Comme je me trouve actuellement dans les conditions voulues pour l'atteindre, je vais adopter une attitude de détachement par rapport à mon corps et à ma vie. Je vais échanger ma vie pour le Noble *Dhamma* ». A réfléchir ainsi, vous allez vous détacher de ces choses et, selon le degré de développement de vos *pāramitā*, il est possible que vous atteigniez le Noble *Dhamma*.

Vous qui avez écouté cette brève explication du septième facteur de renforcement des *indriya* du méditant *Vipassanā*, puissiez-vous comprendre les instructions; puissiez-vous développer votre pratique conformément à ces instructions; puissiez-vous réaliser facilement et rapidement le Noble *Dhamma* et atteindre votre but, *nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

Puissent vos bénédictions se réaliser, Vénérable.

*Puissent tous les êtres vivants, dans les dix directions,
Puissent-ils être libres du danger,
Puissent-ils être libres de la souffrance mentale,
Puissent-ils être libres de la souffrance physique,
Apaisés physiquement et mentalement,
Puissent-ils assumer la vie avec bonheur.*

SĀDHU ! SĀDHU ! SĀDHU !

HUITIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES INDRIYA – LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Nous sommes aujourd’hui le 18 avril 1992, neuvième jour de la retraite de dix jours. L’enseignement portera sur le huitième facteur de renforcement des *indriya*.

Le septième facteur de renforcement des *indriya* consiste à noter sans aucun attachement ni pour le corps, ni pour la vie. Le huitième facteur de renforcement consiste à observer et noter sans attachement ni pour le corps, ni pour la vie dans le but de surmonter *dukkha vedanā* (sensations douloureuses). Il faudra également surmonter l’impression d’ennui et de lassitude que *dukkha vedanā* va inévitablement faire surgir; pour y arriver, il faudra fournir un effort persistant (*virīya*). Telles sont les explications des commentateurs.

Maxime : Toutes les sensations douloureuses qu’il observe et note pendant la méditation, le méditant doit arriver à les surmonter.

Surmonter la souffrance

Toutes les sensations désagréables qui se manifestent au cours de la pratique de *vipassanā* devront être observées et notées dans le but d’être surmontées. Un méditant qui pratique avec l’intention de surmonter les sensations douloureuses verra ses *indriya* se renforcer et progressera dans sa connaissance du *dhamma*. Il pourra également se débarrasser de ses anciennes maladies.

Aux stades avancés de *bhanga ñāna* et de *sankhārupekkhā ñāna*, lorsque les *vipassanā ñāna* deviennent puissantes, il n’est pas rare que les

méditants se guérissent définitivement de leurs anciennes maladies. Pour ce qui est des maux bénins, ils préfèrent en général les observer et les noter, plutôt que de prendre des médicaments. Ils se guérissent de ces malaises par le simple fait de les observer et de les noter.

« Toute la souffrance qui se manifeste pendant la méditation doit être surmontée ». Toutes sortes de sensations désagréables vont se manifester au cours de la pratique; elles seront tout particulièrement claires et intenses aux stades de connaissance *vipassanā* caractérisés par la douleur. A *nāma rūpa pariccheda ñāna* (la connaissance qui résulte de la différenciation entre l'esprit et la matière) et à *paccaya pariggaha ñāna* (la connaissance des causes et des effets), la sensation désagréable ne sera pas très claire. A *sammasana ñāna* par contre *vedanā* deviendra très manifeste et intense.

Les sensations douloureuses, *dukkha vedanā*, dues à la pratique, deviennent en général très manifeste à *sammasana ñāna*. Une fois passé ce troisième stade, le yogi va franchir successivement les étapes suivantes : *udayabbaya ñāna*, *bhanga ñāna*, *bhaya ñāna*, *ādīnava ñāna*, *nibbidā ñāna*, *muncitu-kamyatā ñāna*, et *patisankhā ñāna*. A ce dernier stade, celui de la ré-observation, les sensations douloureuses vont redevenir très fortes. Ces *vedanā* sont parfois appelées les *vedanā* tardifs pour les distinguer de ceux qui se manifestent à *sammasana ñāna*. Il est bon de prévenir les méditants qu'il existe deux types de *vedanā* : les *vedanā* précoces et les *vedanā* tardives.

Lorsqu'il sera pris pour la deuxième fois par les douleurs, il saura qu'il s'agit des sensations douloureuses tardives, celles qui se manifestent après les sensations douloureuses précoces qu'il a déjà surmontées. S'il ne le sait pas, il pourrait être très

découragé lorsqu'il se trouvera de nouveau en proie aux souffrances alors qu'il pensait les avoir dépassées et qu'il connaissait depuis si longtemps une méditation très agréable. Il pense que sa pratique s'est détériorée et perd le moral. C'est pourquoi il est bon de prévenir les méditants qu'il existe deux types de *vedanā*, les *vedanā* précoces et les *vedanā* tardives.

Développement de la série des ñāna (connaissances vipassanā)

Pour que vous ayez une compréhension claire de ce que sont les *vedanā* précoces et les *vedanā* tardives, je vais vous donner, aujourd'hui, un aperçu assez complet des différents stades de connaissance *vipassanā*, les *vipassanā ñāna*.

Nāma rūpa pariccheda ñāna

Le premier stade, c'est *nāma rūpa pariccheda ñāna*, la connaissance qui fait la différence entre l'esprit et la matière. Vous qui êtes ici, vous serez probablement arrivé à ce stade après trois à quatre jours de retraite.

Au début, vous n'êtes pas capables de faire cette différence. Vous commencez la pratique en notant le soulèvement de l'abdomen, l'abaissement de l'abdomen, la posture assise, le toucher, le mouvement d'élévation, d'avancement et d'abaissement du pied lors de la marche. Lorsque vous notez tout cela, vous le faites subjectivement, vous pensez que c'est votre abdomen qui se soulève et que c'est vous qui notez. « Je suis assis », « je note », « je suis assis et je ressens une sensation de contact », « je note cette sensation de contact. » Tout cela vous semble cohérent, unifié. Vous ne faites pas la différence entre l'esprit et la matière.

Plus vous méditez, plus *samādhi* (concentration) et *ñāna* (compréhension) se développent. Lorsque vous observez et notez « soulèvement », vous devenez progressivement capables de voir chaque fois deux choses : ce qui se soulève et ce qui expérimente le soulèvement. *Vipassanā ñāna* commence à apparaître. Vous voyez ces deux choses séparément. Lorsque vous notez « soulèvement », vous voyez le mouvement de soulèvement comme une chose et ce qui expérimente le mouvement, comme autre chose. Lorsque vous notez « abaissement », vous voyez, d'une part, le mouvement d'abaissement et d'autre part, ce qui expérimente ce mouvement. Vous êtes capables de faire la différence entre ces deux phénomènes. Lorsque vous notez la posture assise, vous voyez d'une part la posture assise elle-même et d'autre part, la conscience de la posture assise. Vous voyez ces deux phénomènes séparément. Et lorsque vous notez « toucher », vous voyez, d'une part, le processus physique et d'autre part, la conscience qui expérimente ce processus physique. Vous voyez que ces deux processus sont distincts l'un de l'autre. De cette façon, vous réalisez clairement qu'il y a chaque fois deux entités distinctes l'une de l'autre.

« Soulèvement », « abaissement », « assis », « toucher », sont des choses dépourvues de conscience, incapables d'expérimenter les objets; ce sont des *rūpa dhamma* (phénomènes physiques). « Observer et noter » est ce qui prend conscience de l'objet, ce qui sait; c'est *nāma dhamma* (phénomène mental). Etre capable de faire la différence entre *nāma* et *rūpa*, l'esprit et la matière, directement par soi-même dans la méditation, c'est réaliser *nāma rūpa pariccheda ñāna*. Il y en a probablement beaucoup parmi vous qui ont déjà atteint ce stade. Si vous vous concentrez de façon pénétrante, vous pourrez voir tout cela très facilement. Ne pensez-vous pas ? (Oui, Vénérable, c'est sûr). « Soulèvement » est une entité

distincte de la conscience qui « observe et note ». « Abaissement » est une entité distincte de l'esprit qui « observe et note ». « Assis » est une entité distincte de l'esprit qui « observe et note ». « Toucher » est une entité distincte de l'esprit qui « observe et note ». Vous le verrez et serez dès lors capables de faire la différence entre *nāma* et *rūpa*.

Il arrive parfois que l'esprit du méditant se mette à vagabonder dès le début de la séance; il note « soulèvement, abaissement, assis, toucher », mais son esprit folâtre partout : au centre de méditation, au marché, à la maison, dans les affaires, etc Il faut alors noter cet esprit vagabond : « penser, penser », « vagabonder, vagabonder ». Certains méditants se sentent parfois découragés : « Les autres sont très concentrés, ils observent calmement alors que moi, je suis si agité ! Mon corps est calme, mais c'est l'esprit ! Il est terriblement éparpillé ». Pour ce méditant, « l'esprit vagabond » est devenu l'objet prédominant. Ce n'était pas le cas au début de la pratique, ce n'est arrivé que progressivement. A *nāma rūpa pariccheda ñāna*, « l'esprit vagabond » devient très manifeste; le méditant ne doit donc pas s'inquiéter : il voit que son corps est calme mais que son esprit est agité. Ne pensez-vous pas qu'il commence à comprendre la nature de l'esprit ? (Oui, Vénérable).

A ce stade donc le yogi est capable de faire la différence entre l'esprit et la matière : « Je vois, d'une part, mon corps qui est calme et tranquille et d'autre part, mon esprit qui est dispersé. Ces deux choses sont donc bien distinctes l'une de l'autre ». Il poursuit sa pratique et sera bientôt capable de noter toutes les pensées, sans interruption et en conséquence, les vagabondages de l'esprit vont s'arrêter. C'est ce qui se produit à *nāma rūpa pariccheda ñāna*.

A ce stade, lorsque le méditant note « soulèvement, abaissement », c'est la phase centrale de ces mouvements qui lui apparaît le plus clairement. Le début et la fin des mouvements passent inaperçus; c'est également quelque chose qu'il faut savoir. Pour ce qui est du signe extérieur de la concentration, il est possible qu'à ce stade, le méditant voie des points lumineux comparables à des feux follets qui se déplacent dans son champ visuel.

Paccaya pariggaha ñāna

Le méditant poursuit son effort, progresse encore et tôt ou tard, atteint le deuxième stade de connaissance *vipassanā* appelé *paccaya pariggaha ñāna*, la connaissance des causes et les effets. Au moment où il observe et note « soulèvement, abaissement, assis, toucher », il voit très clairement que la prise de conscience suit immédiatement le mouvement. Il réalise que s'il est conscient de la posture assise et du toucher, c'est parce que, dans un premier temps, il y a eu le phénomène physique. Il comprend que les mouvements de soulèvement, d'abaissement, la posture assise et le toucher sont les causes qui vont provoquer l'apparition de la conscience et que si l'observation et l'annotation se produisent, c'est parce que, au préalable, il y a eu les causes. N'est-ce pas ce qui se passe ? (Oui, Vénérable).

Le phénomène qui précède est-il la cause ou l'effet ? (La cause, Vénérable). La prise de conscience et l'annotation qui viennent immédiatement après, sont-elles la cause ou l'effet ? (L'effet, Vénérable). Comprendre qu'il y a chaque fois un phénomène qui précède, c'est réaliser *paccaya pariggaha ñāna*, la connaissance des causes et des effets. Le méditant poursuit son effort, les mouvements de soulèvement et d'abaissement deviennent de plus en plus subtils et presque imperceptibles.

Le soulèvement et l'abaissement semblent ne plus se produire au milieu de l'abdomen, mais dans le dos ou sur le côté, parfois même au sommet du crâne ou sur le bras. Ces phénomènes se produisent à différents endroits du corps; le yogi doit suivre et noter là où le phénomène a lieu. Lorsque les mouvements de soulèvement et d'abaissement ont lieu sur le côté, le yogi doit observer et noter « soulèvement, abaissement » à cet endroit. Si les mouvements ont lieu dans le dos, il doit observer et noter les mouvements à cet endroit. Parfois, le mouvement de soulèvement se fait en spirale. Que faut-il noter dans ce cas ? Sayādaw explique qu'il faut observer et noter tel que cela se manifeste; si le mouvement se fait en spirale, on note « spirale, spirale », s'il se produit au sommet du crâne, on note « soulèvement, abaissement » au sommet du crâne. L'esprit qui observe et note ne suit-il pas automatiquement le phénomène, quel que soit l'endroit où il se produit ? (Oui, Vénérable, l'esprit doit suivre et noter là où le phénomène a lieu). Il est donc tout à fait évident que les mouvements de soulèvement et d'abaissement sont la cause et que la conscience de ces mouvements est l'effet.

Les mouvements de soulèvement et d'abaissement vont alors devenir encore plus subtils, si subtils que le méditant aura de la difficulté à les noter. « Vénérable, dit-il, les mouvements de soulèvement et d'abaissement ne sont plus perceptibles; comment dois-je noter, Vénérable ? » « Vous devez changer d'objet et noter : « assis, toucher » répond Sayadaw. Si les mouvements de l'abdomen sont indistincts, l'esprit qui observe et note n'apparaîtra pas. N'est-ce pas là une nouvelle preuve que les mouvements de soulèvement et d'abaissement sont la cause ? (C'est clair, Vénérable). L'esprit qui observe et note est l'effet. Tout ceci est l'indice que le méditant a atteint *Paccaya*

pariggaha ñāna, la connaissance des causes et des effets.

Arrivé à ce stade de connaissance *vipassanā*, le début du soulèvement sera très clairement perçu; le début de l'abaissement est également très clair. Les sensations désagréables (*dukkha vedanā*) comme les démangeaisons, les crampes, les vertiges, ne sont pas encore très présentes; il a cependant déjà un peu d'inconfort. Pour ce qui est du signe extérieur de la concentration, le méditant peut voir des couleurs jaunes, vertes, rouges et bleues mais elles seront floues et imprécises.

Sammasana ñāna

Le méditant poursuit son observation, et atteint bientôt *sammasana ñāna*, le troisième stade de connaissance *vipassanā*. A ce stade, toutes sortes de sensations désagréables sont susceptibles de se manifester : crampes, douleurs, vertiges, nausées, démangeaisons, secousses, etc. Des images déplaisantes vont surgir dans l'esprit : enterrements, cadavres, squelettes, têtes ou jambes coupées etc. Certaines personnes voient des esprits, des fantômes, etc. A quel stade se trouve le yogi ? (A *sammasana*, Vénérable).

« Etes-vous effrayés ? » « Oui, Vénérable. » Comment faut-il noter lorsqu'on a peur ? Il faut noter : « voir, voir » ou « peur, peur » si c'est la peur qui domine. Si le méditant réussit à voir sa peur et à la noter, elle va disparaître.

Comme il souffre beaucoup physiquement et qu'il a ces horribles visions, le méditant ne va-t-il pas tout naturellement réfléchir et se dire qu'il s'agit là de *dukkha vedana* ? (Oui, Vénérable, il comprend la souffrance par expérience directe). Le méditant comprend également que ces sensations douloureuses

(*dukkha vedanā*) changent constamment : parfois ce sera une crampe, parfois une douleur; aujourd'hui, c'est ceci, demain, ce sera autre chose... Les douleurs varient constamment. *Dukkha vedanā* est impermanente. Impermanence, c'est le mot français. Que dit-on en pāli ? (*anicca*, Vénérable).

A *sammasana ñāna*, c'est donc *dukkha* qui prédomine. La souffrance est omniprésente. Le méditant contemple toutes ces douleurs et comprend que son corps (*khandha*) est un monceau de souffrances. *Sammasana ñāna*, c'est précisément cela : réaliser directement par soi-même, conclure sur base d'une contemplation.

Le yogi réalise par contemplation, que *dukkha vedanā* change constamment de forme et se déplace sans arrêt d'un endroit à l'autre. Elle ne dure pas; elle est impermanente, *anicca*. S'il avait su qu'il allait devoir endurer toute cette souffrance, serait-il venu au centre de méditation ? Non, s'il est venu, ce n'est pas pour souffrir mais pour être en paix et au calme. Y a-t-il jamais quelqu'un qui se complait dans les douleurs ? (Non, Vénérable). Mais n'est-ce pas le lot de tous les méditants de souffrir à *sammasana ñāna* ? (Oui, Vénérable). « Oh ! Ce corps (*khandha*) est si douloureux ! Je ne peux rien faire, il ne veut pas m'obéir, il me torture sans que je puisse y faire quoi que ce soit ». Le méditant se plaint; il aimerait pouvoir méditer confortablement et paisiblement, mais peut-il contrôler ces choses ? (Non, Vénérable). Le yogi réalise que son corps (*khandha*) est incontrôlable. « Incontrôlable » est un terme français. Que dit-on en pāli ? (*anatta*, Vénérable). Réaliser *anattā* par contemplation, c'est *sammasana ñāna*.

Vous devez être au courant de tout ceci sans quoi vous ne pourrez pas aider et conseiller les autres yogis lorsqu'ils seront confrontés aux sensations désagréables (*dukkha vedanā*). Vous devrez leur

expliquer qu'à ce stade de *ñāna*, il est normal d'expérimenter les douleurs, que le seul moyen de les surmonter, c'est de continuer à observer et noter. Si vous ne leur expliquez pas tout cela, ils seront très découragés.

C'est en général, vers le huitième, le neuvième ou le dixième jour que le méditant atteint *sammasana ñāna*; il ressent alors très clairement les sensations douloureuses (*dukkha vedanā*). Elles sont parfois si intenses qu'il n'arrive pas à les observer et à les noter. Mais s'il persévère, il a toutes les chances de les surmonter. Certains yogis particulièrement brillants n'auront besoin que de deux ou trois jours pour passer ce stade; parfois il faudra quatre ou cinq jours; pour un méditant moyen, dont les annotations ne sont pas continues, il faudra en général une dizaine de jours. Quant aux yogis dont la faculté d'attention n'est vraiment pas développée, qui interrompent souvent leur pratique, il leur faudra un mois pour y arriver. Mais est-il bon d'avoir besoin d'un mois pour franchir *sammasana ñāna* ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bon).

Les *kammathānācariya* (maîtres de méditation) doivent souvent encourager leurs élèves : « Yogi, il est normal d'avoir des sensations douloureuses au stade où tu te trouves. Tu dois savoir que tu es actuellement dans un mauvais stade de connaissance. Mais l'étape suivante sera juste à l'opposé; tu n'auras que de bonnes expériences ». Le méditant ressent tout ceci très négativement bien sûr, et comme il fait des expériences pénibles, il pense que sa réalisation du *dhamma* est mauvaise. Mais être capable de noter clairement toutes ces *dukkha vedanā* est un réel progrès. N'est-ce pas excellent d'expérimenter *dukkha vedanā* aussi clairement ? (Oui, bien sûr, Vénérable). Oui, du point de vue du *dhamma*, c'est une très bonne expérience. Le professeur doit constamment encourager son élève.

A ce stade, le yogi se sent souvent irritable. Il aura même parfois l'impression que le professeur parle pour ne rien dire. Un jour, un méditant a rétorqué à Sayādaw : « Vénérable, vous me dites que je progresse, mais moi, je me sens mourir ! » Pensez-vous qu'une telle réponse est indiquée ? (Non, bien sûr, ce n'est pas indiqué, Vénérable). Mais un maître de méditation doit se montrer patient avec ses élèves.

Ce yogi était très irrité. Il expliqua à Sayādaw qu'il n'avait jamais connu tant de haine et de rage. Jamais il n'avait eu de tels éclats de colère. Ce méditant était persuadé que tout cela était de la faute du maître de méditation. Il fallut lui expliquer que ce n'était pas le cas; que c'étaient des couches profondes de son tempérament qui se révélaient parce que le *dhamma* les avait amenées à la conscience. Le professeur lui expliqua que s'il poursuivait courageusement son effort, il arriverait à surmonter ses sensations douloureuses.

Certains yogis particulièrement brillants passent *sammasana* en un jour ou en une nuit. Il faut, pour cela, observer et noter toutes ces sensations douloureuses (*dukkha vedanā*), conformément à l'expression : « Tout ce qui se présente, à chaque instant, toute cette souffrance, doit être surmontée ». Cette maxime est de toute première importance au stade de *sammasana ñāna*.

Développer la patience

Lorsque les sensations douloureuses, les démangeaisons, les crampes etc. deviendront intenses, le yogi devra avant tout se résoudre à être patient. « La patience mène à *nibbāna* ». Ce vieux dicton birman est très utile dans la pratique de *vipassanā*. Il y a beaucoup d'exemples de personnes qui ont atteint l'état d'*arahat* parce qu'elles se sont montrées patientes.

Il y a notamment les *vedanāsamasāti arahat*, ceux qui atteignent l'état d'*arahat* sur leur lit de mort : ils observent et notent de façon ininterrompue les *vedanā* (sensations douloureuses) très intenses qui se manifestent pendant l'agonie et juste avant de mourir, ils les surmontent. Ces cas sont très nombreux. Les *vedanā* deviennent très fortes au moment de la mort. L'agonisant réalise qu'il ne surmontera pas cette maladie, qu'il n'en a plus que pour un ou deux jours de vie.

Réalisant qu'ils ne surmonteront pas la maladie, certains refusent de prendre des médicaments, comprenant que c'est inutile. Parfois, ils ne le réalisent que quelques heures avant la mort. Sachant qu'ils ne survivront pas à la maladie, étant certains de mourir, ils abandonnent toute espèce d'attachement pour leur corps et pour leur vie, focalisent leur attention sur la méditation et s'efforcent d'observer et de noter de façon ininterrompue toutes les douleurs; ces méditants atteignent le Noble *Dhamma* sur leur lit de mort.

Il y a beaucoup d'exemples de méditants qui ont atteint *nibbāna* parce qu'ils se sont montrés patients. Il y avait un moine qui était déterminé à atteindre l'état d'*arahat* par la méditation. Il pratiquait jour et nuit. Au cours d'une nuit passée à méditer sans prendre de repos, il prit froid. Le lendemain matin, il comprit que les douleurs qu'il ressentait dans le ventre le mèneraient à la mort. Elles étaient si intenses qu'il ne pouvait ni s'asseoir, ni se tenir debout; il devait rester couché. La douleur gastrique était insupportable et il devint très agité; il n'arrivait plus à se montrer patient; il tressautait, se tordait de douleur sur son lit. Sa robe était tout emmêlée et les autres moines devaient l'aider à la réajuster. Un *mahā thera* (doyen) du nom de *Pindapatika Mahā Thera* arriva sur les lieux. « Oh! Vénérable, lui dit-il, un moine est supposé être patient et tolérant ». Le malade était si faible qu'il put à peine

répondre « *sādhū* ». Mais il ne tressautait plus et ne remuait plus sur son lit. Il était devenu calme. Il avait pris la décision d'être patient avec *vedanā*. Il s'efforçait de noter dans l'instant présent toutes les manifestations de cette douleur gastrique. Il l'observa, il la vit partir du nombril, se déplacer vers le haut et lorsqu'elle atteignit la poitrine, il réalisa l'état d'*anāgāmi*. Il mourut ayant réalisé *nibbāna* en tant qu'*anāgāmi*. Il reprit naissance dans un plan de *brahma*. C'est parce qu'il s'était montré tolérant et patient qu'il put atteindre un si haut niveau. Si le doyen ne lui avait pas rappelé son devoir, il aurait continué à se tordre de douleur et à s'agiter sur son lit, il n'aurait pas réussi à construire *samādhi* et en conséquence, *vipassanā ñāna* ne se serait pas déployé. Il n'aurait atteint ni *magga ñāna*, ni *phala ñāna*. Cette histoire illustre le fait la patience peut mener à *nibbāna*.

Le méditant doit donc s'efforcer de rester serein et d'adopter une attitude de patience sans se demander s'il aura à endurer ce type de sensation pendant toute la séance. Il doit rester calme et composé, garder en mémoire que la sensation désagréable obéit à des lois qui lui sont propres, qu'elle va le faire souffrir, c'est sûr, mais que son seul devoir, c'est de noter. Lorsque la sensation désagréable s'intensifie, le méditant a tendance à se tendre physiquement et mentalement pour la supporter. C'est quelque chose qu'il ne doit pas faire. S'il se tend, il y aura excès de *virīya* (énergie) et il n'arrivera pas à maintenir son esprit fixé sur la sensation; *samādhi* (concentration) ne pourra pas se développer; si la concentration fait défaut, les sensations seront ressenties comme très douloureuses.

Lorsque *vedanā* s'intensifie, il faut que le méditant se relaxe au niveau du corps et au niveau de l'esprit. Lorsqu'il aura réussi à se détendre un peu, il doit fixer son attention directement sur *vedanā* (sensation douloureuse). Il doit se concentrer de façon pénétrante

pour voir quelle est son étendue et son intensité : se limite-t-elle à la peau ou atteint-elle la chair, les nerfs, les os, la moelle ? Lorsqu'il aura vu tout cela, il note mentalement : « douleur, douleur », « démangeaisons, démangeaisons », etc. S'il réussit à noter la sensation douloureuse avec précision, en analysant son étendue et son intensité, *samādhi* va se construire. N'est-ce pas de cette façon que l'on développe *samādhi* ? (Oui, Vénérable). Mais il ne faut pas observer et noter superficiellement en répétant machinalement « douleur, douleur », car ceci n'aura pour effet que de renforcer la sensation douloureuse. L'observation doit être précise, respectueuse et pénétrante. Le méditant note sans interruption, de façon très assidue : il commence par évaluer l'étendue et l'intensité de la sensation douloureuse et ensuite la note de façon pénétrante et précise.

Après avoir observé et noté quatre ou cinq fois, il verra clairement que la douleur s'intensifie; elle va atteindre un paroxysme et ensuite commence à diminuer. Mais lorsque la douleur commence à s'estomper, le méditant ne doit pas relâcher son observation, il doit continuer à observer et noter de façon pénétrante et précise en analysant son étendue et son intensité.

Si *vedanā* ne s'estompe pas et qu'il devient difficile de la noter, que le méditant commence à transpirer abondamment, le désir de changer de posture va sans doute apparaître dans son esprit; mais il ne doit pas changer brutalement de posture. Il doit d'abord observer et noter cette intention : « Désir de changer de posture, désir de changer de posture ». Il arrive parfois qu'après avoir noté l'intention, le yogi constate qu'il n'éprouve plus le besoin de bouger et qu'il est capable de poursuivre son observation.

Comment cela se fait-il ? Parce que *samādhi* étant très développé à ce moment-là, il ressent la sensation

comme plus douloureuse qu'elle ne l'est en réalité. Le fait de déplacer son attention vers un autre objet - l'intention de changer de posture - va avoir pour effet qu'il verra l'intensité réelle de la douleur; il verra qu'en réalité, elle est supportable et qu'il est parfaitement capable de poursuivre sa méditation sans changer de posture. Mais si la douleur reste extrême, il est autorisé à bouger pourvu qu'il le fasse lentement, consciemment, en notant de façon détaillée tous les changements qui se produisent.

Lorsque le genou s'élève, il doit observer et noter : « lever, lever ». Lorsqu'il est soulevé du sol, « monter, monter ». Et ensuite, lorsqu'il redescend : « descendre, descendre »; tout ceci doit être fait très lentement. En procédant ainsi, de façon composée, et en notant tous les détails du mouvement, le méditant maintient la continuité de la pratique, son attention reste très vigilante malgré le changement de posture. S'il continue à observer et noter de cette façon, *samādhi* et *ñāna* vont mûrir, devenir puissants et aiguisés et chaque fois qu'il observera et notera « douleur, démangeaison » etc., il verra la sensation douloureuse augmenter d'intensité.

Il la verra ensuite atteindre un paroxysme puis commencer à diminuer. Si on se montre patient avec la sensation douloureuse, n'aura-t-elle pas tendance à se calmer ? (Oui, Vénérable, elle va se calmer). Mais lorsque la sensation douloureuse commence à diminuer d'intensité, il ne faut pas relâcher l'attention. Il faut continuer à observer et noter avec précision. Voir que la douleur augmente d'intensité à chaque note mentale, qu'à chaque note mentale elle diminue d'intensité, qu'elle se déplace, c'est voir la nature de *vedanā*. Voir que *vedanā* change constamment, c'est comprendre la nature de la sensation douloureuse, c'est comprendre la nature de *vedanā*.

Il y a une maxime qui dit : « Pour expérimenter *udaya vaya*, il faut voir la nature ». Dès que le méditant aura expérimenté la nature, il sera en mesure de voir *udaya* (l'apparition) et *vaya* (la disparition). Dans la méditation *vipassanā*, il faut avant tout comprendre la « nature ». C'est très important. Si on s'efforce de noter les apparitions et les disparitions dès le départ, sans avoir compris au préalable la nature de *vedanā*, les progrès dans le *dhamma* seront retardés. Ne pensez-vous pas ? (Oui, Vénérable, c'est vrai).

Si au cours de sa pratique, le méditant observe et note *paññatti*, si c'est *paññatti* qu'il s'efforce de voir apparaître et disparaître sans réaliser la nature, on parle d'une réalisation des apparitions et disparitions par conjecture. Ceci aura pour résultat que ni *samādhi* ni *ñāna* ne vont se construire. Mais pratiquer la méditation *vipassanā*, ce n'est pas faire des hypothèses; *vipassanā ñāna* (la vision pénétrante) ne peut se manifester que si l'observation se fait dans l'instant présent (*paccuppanna*). *Vipassanā ñāna* (la vision pénétrante) ne se manifestera pas si l'on se contente de conjecturer.

Pour que l'observation ne soit pas hypothétique, il faut commencer par focaliser l'attention dans le but de comprendre la nature. Une fois que la nature aura été expérimentée, le méditant doit continuer à observer et noter de façon précise et pénétrante : « douleur », « démangeaison », « picotement »... Ces sensations apparaissent et disparaissent constamment ; il ne verra bientôt plus que cela et très clairement .

A ce stade, lorsqu'il observe et note « douleur, douleur », le méditant voit les apparitions et disparitions successives. de la douleur ; elles vont devenir très claires. Il en arrive ainsi à expérimenter l'apparition et la disparition de la sensation douloureuse. L'apparition, c'est *udaya* en pāli, la

disparition, c'est *vaya*. Le yogi comprend expérimentalement qu'après chaque apparition il y a disparition.

On peut dire à ce stade, que le méditant commence à s'extraire de l'influence de la sensation douloureuse. Il ressent encore la douleur, mais ce sont les apparitions et disparitions qui retiennent son attention. L'aspect désagréable passe au second plan. Il commence à surmonter la sensation douloureuse. Le méditant continue à pratiquer de cette façon, *samādhi* et *ñāna* deviennent puissants et lorsqu'il observe et note : « douleur, douleur », l'apparition de la sensation ne lui apparaît plus très clairement, la disparition par contre est évidente.

Chaque fois qu'il observe et note « douleur », il voit la sensation disparaître furtivement. Les apparitions ne sont plus distinctes, mais les disparitions sont perçues avec beaucoup de netteté. Au début, la souffrance était présente pendant toute la durée du processus : le méditant souffrait lorsque la sensation apparaissait et il souffrait lorsqu'elle disparaissait. Mais maintenant, il ne voit plus l'apparition, il ne voit que la disparition de la sensation. Ne souffre-t-il pas deux fois moins ? (Oui, Vénérable, il souffre deux fois moins). Ce méditant commence à surmonter la sensation douloureuse (*vedanā*). Il poursuit son effort, *samādhi* et *ñāna* se renforcent encore, deviennent puissants et aiguisés et s'il est doué, le méditant verra disparaître non seulement la sensation elle-même mais également la conscience de cette sensation.

Les yogis exceptionnellement doués expérimentent en général trois disparitions : lorsqu'ils notent « douleur », ils voient la disparition de la sensation physique, ils voient la disparition de la conscience de la sensation et ils voient la disparition de l'esprit qui observe et note. Lorsque *ñāna* (la vision pénétrante) est exceptionnelle,

les progrès sont très rapides, car à chaque annotation, le méditant réalise l'impermanence de la douleur, l'impermanence de la conscience de la douleur et l'impermanence de l'esprit qui note; la vision pénétrante (*ñāna*) se manifeste à trois reprises.

« Impermanence » est un mot français; que dit-on en pāli ? (*anicca*, Vénérable). La sensation douloureuse (*vedana*) est donc *anicca*. Est-ce agréable de devoir chaque fois noter ces rapides disparitions ? (Non, Vénérable, ce n'est pas agréable). Non, c'est une souffrance. « Souffrance » est un mot français. Quel est le mot pāli pour « souffrance » ? (*dukkha*, Vénérable). Est-il possible d'échapper à cette *dukkha* ? Non, c'est impossible, il n'y a aucun moyen d'échapper à ces disparitions : elles se produisent d'elles-mêmes sans qu'il soit possible de les contrôler. « Incontrôlable » est un terme français; que dit-on en pāli ? (*anattā*, Vénérable).

Le méditant conclut alors sur base de son expérience personnelle que *vedanā* est *anicca*, que *vedanā* est *dukkha* et que *vedanā* est *anattā*. Depuis votre jeune âge, vous entendez parler de *anicca*, *dukkha* et *anattā*. Vous les avez maintenant expérimentés et où les avez-vous expérimentés ? (Dans notre propre corps, Vénérable). C'est merveilleux ! Ne devriez-vous pas vous en réjouir ? (Oui, Vénérable, nous devons nous en réjouir).

Il suffit d'expérimenter de façon authentique l'une des trois caractéristiques pour que les deux autresle soient automatiquement. Si le méditant expérimente *anicca*, il perçoit automatiquement les deux autres caractéristiques, *dukkha* et *anattā*.

Maxime : Expérimenter de façon authentique une des caractéristiques, c'est les expérimenter toutes les trois.

Udayabbaya ñāna

Lorsqu'il se trouve à *sammasana ñāna*, le méditant pratique de façon pénétrante dans le but de surmonter *dukkha vedanā* et lorsqu'il arrivera à *udayabbaya ñāna*, la connaissance des apparitions et disparitions, la situation va s'inverser : il expérimente maintenant *sukha vedanā*. *Sammasana ñāna* et *udayabbaya ñāna* sont à l'opposé l'une de l'autre. Dès que le méditant aura franchi *sammasana ñāna*, toutes les sensations désagréables comme les balancements, les pertes d'équilibre, les vomissements, les nausées, les démangeaisons, les sensations de lourdeur, les pressions, tout cela aura disparu.

Au stade de *udayabbaya ñāna*, la méditation acquiert les qualités suivantes : *kāyalahutā*, *cittalahutā* : légèreté du corps (le corps des propriétés mentales), légèreté de l'esprit. *Kāyamudutā*, *cittamudutā* : souplesse du corps, souplesse de l'esprit. *Kāyakammaññatā*, *cittakammaññatā* : malléabilité du corps, malléabilité de l'esprit. Le méditant qui éprouvait le besoin de changer une ou deux fois de posture dans les premiers stades de connaissance *vipassanā*, c'est-à-dire *nāma rūpa pariccheda ñāna*, *paccaya pariggaha ñāna* et *sammasana ñāna*, pourra maintenant rester immobile pendant toute l'heure.

Lorsque le corps et l'esprit s'adaptent à toutes les circonstances, ne peut-on en conclure que *udayabbaya ñāna* a été atteint ? (Oui, Vénérable). Le yogi sentira son corps et son esprit devenir légers; il se sentira souple, physiquement et mentalement. Son corps et son esprit s'adapteront facilement aux conditions.

Kāyapāguññatā, *cittapāguññatā* : maîtrise parfaite du corps et de l'esprit : les phénomènes et l'esprit qui note se synchronisent spontanément. Le méditant à l'impression que l'observation se fait d'elle-même, qu'il

lui suffit de regarder. « J'ai l'impression, dit-il à Sayādaw, de n'avoir rien à faire si ce n'est regarder ». C'est l'indice que le méditant est arrivé à *udayabbaya ñāna*.

Kāyikasukha, cetasika sukha : paix et calme dans le corps et dans l'esprit. *Kāyujukatā, cittujukatā* : droiture du corps, droiture de l'esprit. A *udayabbaya ñāna*, le yogi se montre très honnête et pur. Il parle avec sincérité, même s'il s'agit d'escapades de jeunesse. Ses facultés mentales sont également très aiguisées à ce stade. Certaines choses qu'il avait oubliées vont lui revenir en mémoire, comme par exemple des poésies ou des enseignements sur le *dhamma* qu'il avait entendus lorsqu'il était très jeune. Tout cela est l'indice de son arrivée à *udayabbaya ñāna*. Le maître de méditation le voit au premier coup d'œil : le visage du méditant est doux, clair et délicat. Il se prosterne avec élégance et délicatesse. Il parle poliment et de façon agréable. C'est magnifique. Le méditant est passé de *sammasana ñāna* à *udayabbaya ñāna*. Pourquoi tant de changements ? (Parce qu'il a atteint *udayabbaya ñāna*, Vénérable et qu'il expérimente les sensations agréables, *sukha vedanā*). Le méditant se sent heureux, il se sent enveloppé d'un bonheur extatique appelé *vipassanā pīti* et *sukha*.

Le Bouddha explique que le yogi qui a atteint *udayabbaya ñāna* se retire dans un endroit calme pour observer et noter attentivement la nature impermanente de *rūpa dhamma* et de *nāma dhamma*; ce yogi expérimente alors *vipassanā pīti* (la joie) et *sukha* (le bonheur). La qualité de ce bonheur est de loin supérieure à ce qu'expérimentent les êtres célestes ordinaires et à plus forte raison, les êtres humains ordinaires.

Le méditant devra cependant faire attention de ne pas se laisser prendre par ce bonheur. Est-ce bon de

s'attacher à *vipassanā pīti* et *sukha* ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bon). « Dans les sensations agréables, l'attachement demeure et le yogi est arrêté dans sa progression » nous dit la maxime. S'il s'attache, le yogi sera « arrêté intérieurement ». Il a réussi à surmonter *dukkha vedanā*, mais s'il ne surmonte pas *sukha vedanā*, pourra-t-il encore progresser ? (Non, Vénérable, il ne progressera plus). En effet, s'il veut continuer à progresser, il devra surmonter *rāganusaya*, la tendance à l'avidité qui demeure dans *sukha vedanā*.

Dans sukha vedanā demeure rāganusaya

La sensation de plaisir, l'attachement que provoque *sukha vedanā* est appelé *rāganusaya*. Cette *rāganusaya* se manifeste de façon imperceptible mais répétée; lorsqu'il médite, le yogi recherche ce type d'expérience; il espère retrouver ces sensations agréables. Il imagine alors toutes sortes de tactiques pour retrouver cette qualité de méditation. « Si je continue à noter comme je le fais, les sensations agréables vont réapparaître et j'aurai une très bonne séance... Espérons que cela dure... » C'est ce qu'il se dit. Que va-t-il se passer ? Il sera arrêté dans sa progression. *Rāganusaya* demeure dans *sukha vedanā*.

Le méditant *vipassanā* qui a atteint *udayabbaya ñāna* observe et note les apparitions et disparitions. Au début, ces apparitions et disparitions ne seront pas encore très claires parce qu'il n'est qu'au stade précoce de *udayabbaya ñāna* et c'est *vipassanā pīti* (la joie) et *sukha* (le bonheur) au niveau du corps et au niveau de l'esprit, qui prédominent. Le bonheur et la paix que l'on expérimente physiquement et mentalement à ce stade sont appelés *sukha vedanā* en pāli. Si le méditant ne réussit pas à observer et noter ce bonheur, le désir (*lobha*) et la soif (*tanha*) pour *sukha vedanā*, vont se manifester; c'est *lobha tanha rāga* qui demeure dans *sukha vedanā*. Il va se manifester de façon répétée à

chaque annotation. Le méditant s'attache à *sukha vedanā* et y prend plaisir de façon répétée ; c'est pourquoi il est dit que *rāganusaya* demeure dans *sukha vedanā*. S'il veut progresser dans le *dhamma*, le méditant devra abandonner ce *rāganusaya*.

Pour nous aider à nous souvenir, répétons ensemble la maxime suivante :

Maxime : Ce rāga qui demeure dans sukha, il faut l'abandonner, absolument.

Rāganusaya demeure donc dans *sukha vedanā*. Prendre plaisir (*lobha*) et avoir de l'avidité (*tanha*) pour *sukha vedanā*, c'est *rāga*. Le terme « demeurer » indique que ce plaisir et cette avidité se re-manifestent à chaque annotation. En *pāli*, lorsqu'une chose se répète, on dit qu'elle « demeure ». Si *rāganusaya* demeure dans *sukha vedanā*, le méditant ne pourra plus progresser dans sa connaissance du *dhamma*. Il ne pourra pas réaliser le Noble *Dhamma*. Il doit donc réussir à abandonner *rāganusaya* qui demeure dans *sukha vedanā*. Comment va-t-il procéder ?

Abandonner rāganusaya

Lorsque *sukha vedanā* se manifeste, le yogi doit l'observer et la noter jusqu'au moment où il verra qu'elle est *dukkha* (souffrance).

Le méditant qui atteint le stade de maturité de *udayabbaya ñāna* voit clairement les phénomènes qui apparaissent et disparaissent à chaque annotation; mais s'il se complait dans les sensations agréables, son observation ne sera plus pénétrante et en conséquence, il ne verra pas les apparitions et disparitions; il sera submergé par le plaisir et l'attachement pour la sensation agréable. Pour voir les apparitions et disparitions, il faut observer et noter de façon

pénétrante et précise. Si c'est au niveau du corps que le confort se manifeste, le méditant doit noter cette sensation physique agréable de façon pénétrante. Si c'est au niveau mental qu'il ressent le confort, il doit noter avec précision ce plaisir mental. En général, c'est au niveau de l'esprit que le plaisir est le plus manifeste. Le méditant note alors « agréable, agréable », de façon pénétrante.

Lorsqu'il atteint le stade de *udayabbaya ñāna* et qu'il note « agréable, agréable », il voit la sensation agréable apparaître puis disparaître. L'apparition, c'est *udaya*, la disparition, c'est *vaya*. Plus *ñāna* se développe, plus le rythme de ces apparitions et de ces disparitions s'accélère. Le yogi qui dispose d'un certain niveau de sagesse (*ñāna*), commence à ressentir ce flux extrêmement rapide comme une espèce de torture. Il réalise que ce n'est pas vraiment agréable mais plutôt l'inverse, désagréable; c'est pénible de devoir noter sans interruption ces rapides apparitions et disparitions. N'est-ce pas une réaction normale ? (Oui, Vénérable, c'est normal).

Lorsqu'ils atteignent le stade de maturité de *udayabbaya ñāna* et que leurs *indriya* se sont mises en équilibre, les méditants expérimentent la rapide apparition et disparition. Ils expliquent parfois à Sayādaw que les apparitions et les disparitions sont si rapides qu'ils n'arrivent plus à les noter toutes; c'est très difficile. « Comment devons-nous observer et noter » demandent-ils. Sayādaw leur explique que dans ce cas, il faut simplement noter « être conscient, être conscient », autrement dit rester conscient de tout ce qui se passe. « Comment faut-il noter lorsqu'on n'arrive plus à suivre les phénomènes ? » (« être conscient, être conscient », Vénérable). Tout cela n'est-il pas pénible ? (Oui, Vénérable, c'est pénible).

C'est une grande souffrance de voir tout apparaître et disparaître si rapidement ! Comment cela pourrait-il être agréable ? C'est plutôt une misère. Le yogi n'en arrive-t-il pas à ressentir tout cela comme une souffrance ? (Oui, Vénérable, il réalise que c'est une souffrance). Et bien sûr, personne n'aime souffrir, personne ne s'attache à la souffrance. C'est de cette façon que s'accomplit la tâche qui consiste à abandonner *rāganusaya*.

Maxime : Lorsque *sukha* se manifeste, observer et noter dans le but de réaliser qu'il est *dukkha*.

Lorsque *sukha vedanā* se manifeste, le yogi doit être capable d'observer et noter jusqu'au moment où il verra que *sukha vedanā* est *dukkha* (souffrance). S'il observe et note les constantes apparitions et disparitions des sensations agréables, il comprendra que *sukha vedanā* n'est pas véritablement agréable. En réalité, elle est *dukkha*. Le yogi ne doit-il pas surmonter *sukha vedanā* ? Ne doit-il pas l'observer et la noter jusqu'à ce qu'il la perçoive comme *dukkha* ? (Oui, Vénérable, il doit observer et noter de cette façon).

Bhanga ñāna

Le yogi continue à observer et noter et atteint bientôt le stade de *bhanga ñāna*, la connaissance de la dissolution. A ce stade, les apparitions deviennent floues, les disparitions, en revanche, sont très distinctes. Lorsque le méditant observe et note « soulèvement », il ne perçoit pas clairement le début du phénomène mais expérimente très clairement sa fin, sa disparition. Lorsqu'il observe et note « abaissement », le début n'est pas clair, la fin par contre, la disparition de ce mouvement est très distinctement perçue. Lorsqu'il observe et note la posture assise, il voit très clairement la disparition des différentes sensations liées à cette posture. Lorsqu'il

observe et note « toucher », il voit la disparition très rapide des différentes sensations de contact. Lorsqu'il observe et note « lever, avancer, abaisser » au moment où il pratique la marche, il n'expérimente que la disparition instantanée et très rapide de tous ces mouvements.

Plus tard, lorsque *samādhi* et *ñāna* se seront encore développés, qu'ils seront devenus forts et puissants, ce sont non seulement les différents objets qu'il verra disparaître très rapidement mais également l'esprit qui observe et note : lorsqu'il notera « soulèvement », il verra disparaître et le mouvement, et la conscience qui observe et note ce mouvement. Lorsqu'il notera « abaissement », il verra non seulement la disparition du mouvement d'abaissement mais également la disparition de la conscience de ce mouvement d'abaissement. Il voit donc, chaque fois, deux choses qui disparaissent, qui cessent d'exister : le mouvement lui-même et la conscience du mouvement. Le méditant peut donc conclure sur base de sa propre expérience que *nāma dhamma* est impermanent, que *rūpa dhamma* est impermanent.

« Impermanence » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (*anicca*, Vénérable). Le rythme des disparitions va devenir très rapide et pénible à supporter; le méditant souffre. « Souffrance » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (« *dukkha* » Vénérable). Est-il possible d'empêcher ces rapides apparitions et disparitions ? Non, elles se produisent d'elles-mêmes, sans qu'on puisse y faire quoi que ce soit. Il n'existe aucun moyen de se protéger contre *dukkha*, ces phénomènes sont incontrôlables. « Incontrôlable » est un mot français. Que dit-on en pāli ? (« *anattā* », Vénérable).

A *bhanga ñāna*, lorsqu'il voit les dissolutions, le méditant expérimente spontanément les trois

caractéristiques des phénomènes, c'est-à-dire *anicca*, l'impermanence, *dukkha*, la souffrance et *anattā*, le caractère incontrôlable.

Bhaya ñāna

Le sixième stade *vipassanā*, c'est *bhaya ñāna*, la connaissance de la peur. Le méditant prend peur parce qu'il voit que ses *khandha* disparaissent à chaque instant. Comme il voit se succéder très rapidement toutes ces dissolutions, il réalise que la mort pourrait survenir à chaque instant; il est effrayé et choqué.

Adīnava ñāna

Vient ensuite *ādīnava ñāna*, la connaissance de la misère. A ce stade, le méditant réalise la précarité de ses *khandha*; il les voit disparaissant constamment, se décomposant à chaque instant; il n'y a rien d'intéressant à y trouver; rien de permanent; il voit ses *khandha* comme un tas de pourriture. Des visions de décomposition, de scènes sanglantes sont possibles à ce stade.

Nibbida ñāna

C'est la connaissance du dégoût : le méditant est lassé de ses *khandha*, il n'y voit rien de stable et en est totalement dégoûté.

Muncitu-kamyatā ñāna

Vient ensuite *muñcitu-kamyatā ñāna*, la connaissance du désir de délivrance : le yogi éprouve le désir d'être débarrassé de ses *khandha*, il veut échapper à tout cela, ne souhaite plus reprendre naissance dans aucun des trente et un plans d'existence; il voudrait s'en libérer totalement. Plus *ñāna* est développée, plus ce désir sera fort. Il ne veut plus observer et désire abandonner la méditation, ce qui arrive parfois.

Le yogi n'observe donc plus mais il constate que l'observation semble se faire d'elle-même. Il arrive souvent qu'à l'entretien, les yogis expliquent à Sayādaw qu'ils n'arrivent pas à lâcher l'observation. « C'est impossible de ne pas noter, Vénérable; les annotations se font d'elles-mêmes, automatiquement ». N'est-ce pas ce qu'ils disent ? (Oui, Vénérable, ils le disent souvent ». A quel stade se trouvent-ils ? (A *muncitu-kamyatā ñāna*, Vénérable). Mais le méditant réfléchit et comprend que s'il abandonne la pratique, il n'atteindra ni la paix ni le véritable bonheur, ce *nibbāna* auquel il aspire depuis toujours. Ce n'est donc pas la solution et il décide de reprendre la pratique.

Patisankhā ñāna

Réfléchir de cette façon et reprendre la pratique, c'est *patisankhā ñāna*, la connaissance de la ré-observation. *Pati* veut dire « de nouveau », *sankha* veut dire « observer et noter »; *patisankhā* veut donc dire : « reprendre l'observation ». Ces quatre dernières connaissances, *bhaya ñāna*, *ādinava ñāna*, *nibbidha ñāna*, *muncitu-kamyatā ñāna*, *patisankhā ñāna* apparaissent presque simultanément et sont très similaires. Ce n'est pas facile de s'y retrouver à ce stade. C'est pourquoi les commentateurs ont utilisé une métaphore pour faire comprendre ce dont il s'agit.

Le pêcheur et son filet.

Vous avez peut-être déjà eu l'occasion de voir en été, un pêcheur qui s'efforce d'attraper du poisson avec un grand panier conique. Il se trouve dans l'étang, il a de l'eau jusqu'aux genoux et jette plusieurs fois son panier conique dans l'eau, espérant attraper du poisson. A un moment, il remarque qu'il y a du mouvement dans le panier; il se penche, saisit fermement par la nuque ce qu'il croit être un poisson et le sort de l'eau. Il voit que l'animal porte trois rayures sur la nuque. De quel

animal s'agit-il ? (D'un serpent venimeux, Vénérable). Oui, le pêcheur réalise que ce n'est pas un poisson, mais un serpent venimeux. Ce qu'il pensait être un poisson est en fait un serpent venimeux avec trois rayures sur la nuque. N'est-il pas effrayé ? (Oui, Vénérable, il est effrayé). Ces trois rayures représentent *anicca*, *dukkha* et *anattā*.

Ce serpent lui fait donc peur; C'est *bhaya ñāna*. C'est dangereux de le tenir par la nuque; c'est *ādīnava ñāna*. Ne va-t-il pas se lasser de le tenir ? (Oui, Vénérable). C'est *nibbidā ñāna*. La situation est devenue intenable et le pêcheur comprend que la seule chose à faire, c'est de s'en débarrasser.

Il saisit très fermement le serpent, effectue des mouvements circulaires au-dessus de sa tête pour prendre de l'élan et le jette le plus loin possible; il a peur en effet qu'en retombant tout près de lui, ce serpent le mette en danger. Il accumule un maximum de force en le faisant tourner au-dessus de sa tête, pour pouvoir le lancer le plus loin possible. « Va t-en » crie-t-il. C'est *muncitu-kamyatā ñāna*.

Transposé dans le domaine de la méditation *vipassanā*, les trois rayures sur la nuque de ce serpent venimeux symbolisent les trois caractéristiques des phénomènes : *anicca*, *dukkha* et *anattā*, la nature impermanente, la nature insatisfaisante et la nature incontrôlable. Le pêcheur qui plonge sa main sous l'eau, croyant avoir attrapé un poisson, a une expression joyeuse et satisfaite. N'a-t-il pas l'air content ? (Oui, Vénérable, il semble très heureux). Il se sent heureux parce qu'il pense avoir attrapé un gros poisson. C'est la même chose pour le méditant. Lorsqu'il débute dans la pratique et avant qu'il ne réalise vraiment *anicca*, *dukkha* et *anattā*, il a l'air tout heureux; il se réjouit d'avoir un corps. Mais lorsqu'il aura vu les trois caractéristiques, *anicca*, *dukkha* et *anattā*, son attitude

va changer; il va subitement ressentir ses *khandha* comme très dangereux, exactement comme le pêcheur qui est effrayé à la vue du serpent.

Il a peur et c'est *bhaya ñāna*. Mais il a encore toujours le serpent dans la main et est assailli par toutes sortes de pensées négatives. Il voit le danger qu'il représente. De la même façon, le méditant qui a réalisé *anicca*, *dukkha* et *anattā* voit la précarité de ses *khandha*. Le yogi ne ressent-il pas ses *khandha* comme imparfaits ? (Oui, Vénérable). C'est *ādīnava ñāna* : le pêcheur est lassé et dégoûté de tenir ce serpent. Le méditant perd également toute espèce de motivation pour ses *khandha*. Il n'y trouve plus aucun intérêt. Le méditant n'est-il pas lassé à ce stade ? (Oui, Vénérable, il est lassé). C'est *nibbida ñāna*.

Les méditants qui ont expérimenté *anicca*, *dukkha* et *anatta* de façon authentique, sont parfois si dégoûtés qu'ils n'ont plus envie de méditer; il arrive qu'ils arrêtent carrément la méditation. Il faut faire très attention à ce stade, car le méditant, pris par l'aversion et la paresse, pourrait arrêter la pratique. Atteindra-t-il le Noble *Dhamma* s'il ne médite plus ? (Non, Vénérable, il ne l'atteindra pas). Ce yogi n'atteindra pas son but.

Le pêcheur tient donc encore toujours ce serpent venimeux par la nuque. A un moment, il va ressentir le désir de s'en débarrasser. C'est *muñcitu-kamyatā ñāna*. « Je voudrais abandonner la méditation, ne plus avoir de *khandha*. Je ne désire plus reprendre naissance dans aucun plan d'existence ». N'est-ce pas ce qui se passe à ce stade ? (Oui, Vénérable, c'est ce qui se passe). Quel *ñāna* a-t-il atteint ? (*Muncitu-kamyata ñāna*, Vénérable). Mais le pêcheur réalise que ce n'est pas si facile de se débarrasser de ce serpent. S'il retombe trop près de lui, cela pourrait lui amener des ennuis. Il va alors l'agripper très fermement, c'est *patisankhā ñāna*.

Le méditant ne doit-il pas reprendre sa pratique ? (Oui, Vénérable, il doit recommencer à pratiquer).

Il réalise qu'il faut recommencer à observer les *khandha* de manière très attentive. Les *dukkha vedanā* vont alors se re-manifester. Si au stade de *sammasana ñāna*, il n'a pas eu beaucoup de *dukkha vedanā*, au stade de *patisankhā ñāna*, ce sera le contraire. Si à *sammasana ñāna*, il a eu beaucoup de sensations douloureuses, il n'en aura pas beaucoup à *patisankhā ñāna*. Le méditant se trouve au centre depuis une vingtaine de jours déjà et pour la deuxième fois, il souffre intensivement.

La deuxième vague de dukkha vedanā

Les sensations désagréables comme les démangeaisons, les crampes, les pressions, les sensations de lourdeur, les vertiges, etc. vont se manifester pour la deuxième fois, avec force. Le méditant a parfois l'impression qu'on lui a placé une charge très lourde sur les épaules qui l'oblige à se courber jusqu'au sol. « C'est extrêmement pesant, Vénérable » explique-t-il à l'entretien. Quel stade a-t-il atteint ? « *Patisankhā ñāna*, Vénérable). Les douleurs, les sensations désagréables se manifestent pour la deuxième fois.

Si l'étendue et l'intensité des douleurs sont les mêmes qu'à *sammasana ñāna*, la façon dont elles disparaissent ne l'est pas. Les douleurs disparaissent instantanément, au moment précis où le méditant observe et note. Mais comme il est de nouveau confronté à la douleur - elle apparaît et disparaît constamment - le yogi se sent frustré. « Tout allait bien et voilà que j'ai de nouveau des douleurs ! » Il pense que sa méditation s'est détériorée et qu'il a régressé; il pense qu'il ne réussira pas à trouver le Noble *Dhamma*. Son moral tombe à zéro.

Le *kammathānācariya* (maître de méditation) doit être particulièrement vigilant à ce stade et informer le yogi. Il doit lui expliquer que c'est normal, qu'à ce stade de connaissance *vipassanā*, cela arrive fréquemment. « C'est la dernière attaque de *vedanā*; on les appelle les *vedanā* tardives ou deuxième vague de *vedanā*. Si vous réussissez à observer et noter ces sensations désagréables, vous les surmonterez et serez heureux, car vous pourrez passer aux stades supérieurs de la pratique et réaliser le Noble *Dhamma*. » Le professeur ne doit-il pas encourager son élève de cette façon ? (Oui, Vénérable).

Voici l'exemple d'une femme d'une cinquantaine d'années qui, depuis son jeune âge, voulait pratiquer la méditation *vipassanā*; elle voulait franchir successivement toutes les étapes de connaissance *vipassanā* et devenir *sotāpanna*. Mais elle n'avait pas eu le temps de beaucoup pratiquer; elle avait dû s'occuper de ses enfants d'abord, et ensuite de ses parents. A cinquante ans, l'occasion se présenta enfin.

Cette femme avait mené une vie irréprochable, maintenant son *sīla* intact; elle avait souvent pratiqué *samatha*, en chantant les Écritures et en récitant des chapelets. Persuadée d'atteindre le Noble *Dhamma*, elle se mit à méditer avec énergie; elle progressait bien. Lorsqu'elle atteignit le stade de *patisankhā ñāna*, sa méditation devint très difficile car elle dut faire face à toutes sortes de sensations désagréables; les *vedanā* étaient si intenses qu'elle perdit confiance. Elle expliqua à Sayādaw qu'elle avait sans doute été trop confiante, mais qu'en réalité, elle ne faisait probablement pas partie de ceux qui pouvaient atteindre le Noble *Dhamma*.

Le Vénérable Sayādaw dut l'encourager : « Tout cela est normal à ce stade; vous pouvez certainement atteindre le Sublime *Dhamma*; vous êtes victime des

vedana tardives et la souffrance est inévitable. Il est très difficile d'observer et noter à ce stade. Dès que vous aurez passé cette étape, vous atteindrez les stades avancés et réaliserez le Sublime *Dhamma*. » Cette méditante ne crut pas ce que le professeur lui dit. Elle persistait à penser qu'elle avait été trop confiante et arrêta tout simplement sa pratique. Très découragée, elle décida d'offrir ses services au centre de méditation pendant dix jours, faisant toutes sortes de corvées. Son moral n'était-il pas tombé à zéro ? (Oui, Vénérable).

Elle offrit donc ses services au centre de méditation pendant dix jours. Mais les annotations se faisaient automatiquement pendant qu'elle travaillait. Après dix jours, elle ne put plus résister au besoin de revenir dans la salle de méditation et de reprendre la pratique. Il ne lui fallut pas beaucoup de temps pour passer ce *ñāna*. Vous voyez qu'à *patisankhā ñāna*, les sensations douloureuses (*dukkha vedanā*) envahissent le corps avec beaucoup d'intensité.

Lorsque les sensations douloureuses ne sont pas ressenties au niveau du corps, elles le seront au niveau de l'esprit. C'est souvent le cas. Cela peut parfois affecter le comportement : le méditant qui avait l'habitude de rendre hommage au Triple Joyau, ne le fait plus; il commence à avoir de l'aversion pour cette pratique, il fait des reproches à ses professeurs et à ses parents. Son attitude qui était positive va devenir basse et négative.

Il y a des méditants qui se sentent l'envie de jeter des sorts aux autres, lorsqu'ils les croisent, ils ont envie de les menacer. Parfois ils expliquent à Sayādaw que depuis qu'ils pratiquent la méditation *vipassanā*, ils ont des poussées de colère; ils n'avaient jamais connu cela auparavant. Ils sont effrayés et pensent que cela pourrait les amener à renaître dans les plans de

souffrance, dans les *apāya*. Les gens prennent peur lorsqu'ils voient ce retournement de situation. Mais tout ceci est fréquent à *patisankhā ñāna*. Les sensations désagréables se manifestent pour la deuxième fois. Ce passage est réellement très difficile.

Comme son attitude a changé, le méditant a des difficultés à noter. Il ne se comprend plus lui-même. Il pense qu'il est devenu fou. Comment doit-il observer et noter ? Sayādaw lui explique qu'il doit simplement noter « devenir fou, devenir fou ». Il faut toujours noter ce qui est prédominant, à chaque instant. Comme c'est l'impression de devenir fou qui est prédominante à ce moment-là, le méditant doit noter « devenir fou, devenir fou ». Ceux qui disposent d'une bonne attention, peuvent franchir ce stade en une nuit; l'impression de devenir fou aura alors totalement disparu et ils pourront reprendre leur progression. Le lendemain, Sayādaw leur demande s'ils ont encore l'impression de devenir fou. « Non, répondent-ils, cela a disparu ». N'est-ce pas magnifique ? (Oui, Vénérable, c'est magnifique). Il est très important d'expliquer au yogi comment observer et noter. S'il ne note plus et qu'il se laisse dominer par cet état d'esprit, il aura des problèmes : il va sans doute quitter le centre malgré l'avis du professeur et après un certain temps, reviendra pour un second essai. Mais il n'est pas certain qu'il réussira et devra peut-être revenir une troisième fois. Il faut parfois plusieurs essais pour passer ce stade. Vous voyez que *patisankha ñāna* est un stade particulièrement difficile à franchir. Le méditant doit être très prudent à ce stade. L'effort qu'il devra fournir est comparable à l'effort que fournit le pêcheur lorsqu'il tient très fermement le serpent venimeux dans la main. Si le méditant poursuit sa pratique conformément aux instructions du professeur, il finira par passer cette étape et atteindra alors *sankhārupekkhā ñāna*, la connaissance résultant de l'équanimité.

A *patisankhā ñāna*, les sensations sont très désagréables; même s'il note assez facilement, le méditant n'arrive plus à rester immobile. Il éprouve le besoin de changer souvent de posture, de bouger la main, la tête, et doit le faire. Le yogi a le désir de se lever, même si le temps de la méditation assise n'est pas terminé, et il le fait. Il veut pratiquer la marche, mais à peine a-t-il commencé à marcher qu'il désire retourner s'asseoir ! *Patisankhā ñāna* est un stade très agité. Le méditant doit donc connaître la nature de ce *ñāna*. Il pourra alors fournir l'effort nécessaire pour supporter cette expérience pénible et reprendre sa progression.

Patisankha ñāna n'est cependant pas toujours aussi pénible. Pour certains méditants, il le sera; pour d'autres, il le sera moins. Un yogi doué, qui dispose d'une bonne attention réussira à passer ce stade assez rapidement. Mais si l'attention est faible, que *samādhi* n'est pas développé, il faudra beaucoup de patience et de persévérance pour franchir cette étape. Le méditant devra faire un effort tout particulier pour maintenir un bon état d'esprit.

Sankhārupekkhā ñāna

S'il suit les instructions du professeur et qu'il continue à observer et noter de façon respectueuse et assidue, le méditant va progresser et finalement dépasser *patisankhā ñāna*. Il atteindra *sankhārupekkhā ñāna*, la connaissance de l'équanimité et connaîtra des expériences radicalement différentes. Il n'aura plus besoin de changer de posture, de bouger la tête ou les pieds. Les sensations désagréables auront disparu. L'observation se fera très facilement et de façon automatique. Les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen de même que la prise de conscience de ces mouvements sembleront se produire automatiquement. La méditation sera devenue

remarquablement bonne. A ce stade, il n'y a plus ni peur ni attachement à quoi que ce soit, comme le dit la maxime : « Affranchi de la peur et du plaisir ». Le méditant ne se sent plus attiré par les plaisirs sensuels, qu'ils viennent de l'extérieur ou de l'intérieur comme c'était le cas à *udayabbaya ñāna*. Il n'est plus effrayé comme il l'était à *bhaya ñāna*. Il n'éprouve plus ni désir pour les sensations agréables, ni aversion pour les sensations désagréables. A ce stade, le yogi est très composé. Le maître de méditation doit l'observer très attentivement pour évaluer la profondeur de son expérience.

Il est possible qu'étant donné l'insuffisance de *samādhi* ou l'immaturité de *ñāna*, ce méditant ne puisse pas aller au-delà de ce stade; il sera néanmoins autorisé à écouter la cassette qui explique les différentes étapes de connaissance *vipassanā*. Pour ma part, je ne suis pas certain que ce soit le meilleur moment pour écouter cette cassette.

Notre bienfaiteur, le Très Vénérable Mahasi Sayādaw a résumé les qualités de *sankhārupekkha ñāna* en ces termes :

Maxime : Dégagé de la peur et du désir, équanime par rapport au plaisir et à la souffrance, capable de tout observer sans faire d'effort, à *sankharu*, ces trois qualités sont en équilibre.

A ce stade, il n'y a ni peur, ni joie. Détenant la sagesse du *dhamma*, le méditant ne ressent plus ni la peur qui le tenaillait à *bhaya ñāna* et à *bhanga ñāna*, ni le désir qu'il connaissait à *udayabbaya ñāna*. Il n'y a plus ni peur ni désir pour les objets sensoriels externes. L'esprit du méditant est devenu fort et stable, il n'est perturbé ni par le désir, ni par l'aversion. Il est équanime face aux sensations agréables (*sukha*

vedanā) et face aux sensations désagréables (*dukkha vedanā*).

Comme le dit la maxime : « Sans effort, il observe et note facilement ». Le méditant ne doit plus faire d'effort particulier pour observer et noter. La conscience attentive observe et note les différents objets de façon automatique. Le méditant a l'impression d'être simplement assis là, à observer. La méditation est devenue si facile qu'il va relâcher son effort.

Avijjānusaya (moha) demeure

A *sankhārupekkha ñāna*, le méditant n'observe plus de façon respectueuse et pénétrante; son esprit va devenir apathique et *moha* (la confusion) va s'installer. *Avijjānusaya (moha)*, l'ignorance, demeure dans *upekkhā vedanā*. Le méditant ne progresse plus dans sa connaissance du *dhamma*. Il faudra donc qu'il se débarrasse de *avijjānusaya (moha)* qui demeure dans *upekkhā vedanā* en observant et en notant attentivement.

Maxime : Ce qui demeure dans *upekkhā*, ce *moha*, il faut absolument l'éliminer.

A *sankhārupekkhā ñāna*, la méditation est si facile que *moha*, l'ignorance, apparaît et s'installe. L'esprit du méditant est devenu flottant; il perd progressivement le contact avec les apparitions et disparitions. S'il veut réaliser le Sublime *Dhamma*, il faudra qu'il abandonne *avijjānusaya (moha)*. Le Bouddha nous donne la méthode pour nous débarrasser de *avijjānusaya (moha)*.

Abandonner avijjānusaya (moha)

Upekkhā vedanā n'est pas claire; elle est comparée aux empreintes que laisserait une biche sur une pierre plate. De nos jours, les méditants ne sont plus en mesure de les observer et devront donc revenir aux

mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen. Ils devront observer et noter ces deux mouvements de façon à voir leur impermanence, *anicca*.

S'il se concentre de façon pénétrante, le méditant verra la disparition du mouvement de soulèvement et la disparition du mouvement d'abaissement. A ce stade en effet, il dispose du fondement de *bhanga ñāna* (la connaissance de la dissolution); s'il observe et note attentivement, il verra les phénomènes disparaître et réalisera *anicca*, l'impermanence. Réaliser *anicca*, l'impermanence, c'est précisément accomplir la tâche qui consiste à se débarrasser de *avijjānusaya (moha)* qui demeure dans *upekkhā vedanā*.

Je vous ai expliqué comment vous devez vous y prendre pour surmonter les trois types de sensations. Je vous ai également expliqué de façon suffisamment complète comment observer et noter dans le but de surmonter *vedanā* (la sensation désagréable).

L'enseignement d'aujourd'hui portait sur la façon dont il faut observer et noter pour surmonter les trois types de *vedanā*, conformément à l'expression : « Tout ce qui se manifeste à chaque instant, toute cette souffrance doit être surmontée ». Vous qui avez écouté l'explication du huitième facteur de renforcement des *indriya*, puissiez-vous suivre ces instructions, puissiez-vous les mettre en application et les développer, puissiez-vous réaliser le Noble *Dhamma*, atteindre rapidement et aisément votre but : la paix de *nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

(Les yogis) : Puisse votre bénédiction se réaliser, Vénérable.

Sadhū ! Sadhū ! Sadhū ! Vénérable.

NEUVIÈME FACTEUR DE RENFORCEMENT DES INDRIYA – LES FACULTÉS DE CONTRÔLE

Nous sommes aujourd'hui le 19 avril 1992, dernier jour de notre retraite de dix jours au centre Saddhammaramsi. L'enseignement portera sur le neuvième facteur de renforcement des *indriya*.

La détermination à observer et noter jusqu'au moment où l'on aura atteint la fin du chemin.

« *Antarā ca abyosānena* »

S'il veut atteindre son but et réaliser le Sublime *Dhamma* de *magga*, *phala* et *nibbāna*, le méditant ne pourra pas se permettre d'interrompre ou d'arrêter la pratique, pour quelque raison que ce soit; il devra continuer à observer et noter le plus possible, dès qu'il en aura l'occasion. Noter de façon constante, sans interruption, pendant toute la journée et dans toutes les postures, est un facteur de renforcement des *indriya* et de progrès dans la connaissance du *dhamma*.

**Maxime : Tant que le but ne sera pas atteint, sans
baisser les bras, poursuivre avec courage.**

Cette maxime nous vient du Très Vénérable Mahāsi Sayādaw qui avait l'art de bien les composer, en faisant des comparaisons avec la vie de tous les jours.

La fin du chemin pour les bouddhistes, c'est l'atteinte de *magga dhamma*, de *phala dhamma* et de *nibbāna*. « Baisser les bras » est une expression mondaine qui veut dire « abandonner ». Le méditant ne doit donc pas laisser tomber les bras; il doit continuer à observer et noter jusqu'à ce qu'il ait atteint *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna* ». Vous qui êtes ici, vous devez

essayer d'adopter cette attitude. Observer et noter dans toutes les postures, chaque fois que l'occasion se présente, est un facteur de renforcement des *indriya*.

La fin du Chemin

La fin du Chemin peut se réaliser de diverses façons; je suis sûr que dans le *santanā* (continuité de conscience) des yogis ici présents, il y a différentes intentions. Combien y a-t-il de façons de réaliser la fin du Chemin ? (Quatre, Vénérable).

Les quatre façons de réaliser la fin du Chemin :

1. La réalisation de *nibbāna* par *sotāpatti magga ñāna* et *sotāpatti phala ñāna*
2. La réalisation de *nibbāna* par *sakadāgāmi magga ñāna* et *sakadāgāmi phala ñāna*
3. La réalisation de *nibbāna* par *anāgāmi magga ñāna* et *anāgāmi phala ñāna*
4. La réalisation de *nibbāna* par *arahatta magga ñāna* et *arahatta phala ñāna*.

Combien y a-t-il donc de buts possibles pour vous qui êtes ici et pour les bouddhistes en général ? (Quatre, Vénérable). Le méditant doit faire son choix pour cette vie présente et pratiquer avec la ferme intention d'atteindre le but qu'il s'est fixé. Du temps du Bouddha, la plupart des gens avaient pour but l'atteinte de *nibbāna* par *arahatta magga ñāna* et *arahatta phala ñāna*. Actuellement, nous sommes dans la phase de déclin du *sasanā* (l'enseignement du Bouddha); nous devrions cependant viser au moins la première destination, c'est-à-dire *nibbāna* réalisé par *sotāpatti magga ñāna* et *sotāpatti phala ñāna*. Ne pensez-vous pas ? (Oui, Vénérable). Vous devriez être résolu à ne pas baisser les bras, à continuer à observer et noter tant que vous n'aurez pas réalisé votre but.

« *Anikkhitta dhuro kusalesu dhammesu* »

Ceci veut dire qu'il ne faudra pas relâcher son effort tant que le but n'aura pas été atteint. Il ne faudra pas renoncer à accumuler des *vipassanā kusala dhamma* (mérites dus à la pratique de *vipassanā*).

L'atteinte de la fin du Chemin est possible

Il est parfaitement possible, à notre époque, d'atteindre la destination finale appelée *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna*; il ne faut pas en douter. Le méditant doit être déterminé à poursuivre son effort sans se laisser envahir par des pensées comme celle-ci : « Comme je ne suis pas sûr qu'à l'époque actuelle il soit possible d'atteindre le but, mieux vaut ne pas perdre mon temps; je vais consacrer mon énergie à essayer de faire fructifier mes affaires ». Mais vous qui êtes ici, je pense que vous pratiquez avec confiance, convaincus que le moment est venu pour vous d'atteindre la fin du Chemin.

Certains estiment que la destination finale appelée *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna* n'est plus possible étant donné que nous sommes dans la phase de déclin du *sāsana*. Mais le Bouddha a clairement affirmé le contraire dans un sermon : l'époque actuelle permet d'atteindre la fin du Chemin.

Les quatre rares dhamma

Dans un sermon, le Bouddha explique que la présence des quatre rares opportunités dans le *santanā* de l'assemblée ici présente et des bouddhistes en général est le meilleur fondement pour l'atteinte de *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna dhamma*. Ceci veut dire qu'il est tout à fait possible pour nous

d'atteindre le Sublime *Dhamma* étant donné que nous disposons actuellement de ces quatre rares *dhamma*.

Alors qu'il voyageait avec ses disciples de Bénarès vers les rives du Gange, le Bouddha vit *Erakapatta*, le roi des *Naga*, qui, ayant perdu ses chances de reprendre naissance dans le plan humain, était devenu un dragon errant aux alentours de l'un des sept Arbres des Pluies. Il fit un sermon à son intention.

Prendre naissance dans le plan humain est très rare. Et si l'on a la chance de s'y trouver, il n'est pas certain qu'on restera en vie. Et si on reste en vie, encore faudra-t-il avoir l'occasion d'entendre le Noble *Dhamma* de *satipatthāna vipassanā*, ce *dhamma* qui peut fermer définitivement les portes des mondes de souffrance et mener à la réalisation de *nibbāna*. Entrer en contact avec le *sāsanā* (enseignement) du Bouddha est très rare.

Ces quatre rares opportunités sont présentes dans le *santāna* de l'auditoire qui est rassemblé ici. Vous pouvez atteindre la fin du Chemin de *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna dhamma*.

Vous qui êtes ici, vous êtes nés dans le plan humain, vous êtes en vie, vous entendez le vertueux *dhamma* de *satipatthāna vipassanā* et vous êtes entrés en contact avec le *sāsanā* (enseignement) du Bouddha. Autrement dit, vous avez ces quatre rares *dhamma* en vous; il est donc possible pour vous d'atteindre *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna dhamma*, la fin du Chemin.

Les quatre Opportunités

Les commentateurs qui connaissent bien les enseignements du Bouddha, nous parlent également des quatre opportunités qui rendent possible l'atteinte

du Sublime *Dhamma*, la fin du Chemin; elles sont présentes dans le *santāna* (la continuité de conscience) des yogis ici présents.

1. La première de ces grandes opportunités est dite *budduppāda navama khana*. La présence du neuvième moment, celui qui gouverne la possibilité d'entrer en contact avec le *sāsanā* d'un Bouddha; ce neuvième moment constitue un très bon fondement pour l'atteinte de la fin du Chemin.
2. La seconde opportunité pour la réalisation du Sublime *Dhamma* consiste à vivre dans un endroit où le *sāsana* (enseignement) est prospère, comme le *Majjhima Desa* (l'Inde) à l'époque du Bouddha,. Demeurer au Myanmar, où le *sāsana* est très prospère, constitue donc une opportunité pour l'atteinte de la fin du Chemin. Il y a dans ce pays, beaucoup de moines âgés qui connaissent bien le *tipitaka*; on peut donc dire que le *pariyatti sāsana*, l'enseignement du Bouddha est florissant au Myanmar. Il s'y trouve également beaucoup de moines anciens qui ont pratiqué et expérimenté par eux-mêmes *magga* et *phala* et qui sont donc capables de guider correctement les élèves pour qu'ils atteignent, eux aussi, *magga phala dhamma*. *Patipatti sāsana*, la pratique de l'enseignement du Bouddha est également florissante au Myanmar. Vivre au Myanmar, pays où c'est à la fois *pariyatti sāsana* et *patipatti sāsana* qui sont florissants, constitue donc la deuxième opportunité pour la réalisation de la fin du Chemin.
3. *Kammasakata sammā ditthi*, la compréhension du *kamma* comme étant la seule chose que l'on possède vraiment, constitue la troisième opportunité ; elle est également présente dans le *santāna* des yogis ici présents. *Kammasakata sammā ditthi*, c'est également comprendre que les

actions méritoires amènent des résultats positifs, que les actions kammiquement négatives amènent des effets négatifs. *Kammasakatā sammā ditthi* constitue donc la troisième opportunité pour l'atteinte du Sublime *Dhamma*, la fin du Chemin.

4. Vous qui êtes ici, vous disposez d'organes sensoriels en bon état de fonctionnement : l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit. La présence dans votre *santāna* (continuité de conscience) des six organes sensoriels en bon état de fonctionnement constitue la quatrième opportunité pour l'atteinte de la fin du Chemin, dans cette vie même.

Les commentateurs qui savent ce que le Bouddha nous demande, expliquent donc que si ces quatre opportunités sont présentes dans le *santāna* du méditant, le moment est idéal car il y a un maximum de probabilités pour que la fin du Chemin de *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna dhamma* soit réalisée. L'auditoire ne devrait-il pas se réjouir de tout cela et fournir un gros effort pour méditer le plus possible ? (Oui, Vénérable, nous devrions le faire). Sachant tout cela, le moral du méditant va se redresser; il va observer et noter dans toutes les postures et le plus souvent possible, ce qui va renforcer ses *indriya* et le faire progresser dans sa connaissance du *dhamma*.

Mener la pratique à son accomplissement

Même s'il a accumulé suffisamment de *kusala pāramitā* (perfections) au cours de ses innombrables vies antérieures et qu'il a la potentialité de réaliser le Sublime *Dhamma*, le méditant ne l'atteindra pas s'il ne mène pas la pratique à son accomplissement. Même si

son professeur lui enseigne le *dhamma* et lui donne les instructions de façon complète, si le méditant ne mène pas la pratique à son accomplissement, il ne pourra pas atteindre le Noble *Dhamma* dans cette vie même.

On peut faire une analogie avec la poule qui couve ses œufs. Les œufs ne pourront éclore que si la poule les couve sans interruption et jusqu'à maturité. Si pour quelque raison que ce soit, elle s'éloigne de ses œufs, si elle meurt par exemple, les poussins n'auront aucune chance de naître. Qu'advient-il des œufs ? (Les œufs vont pourrir, Vénérable). C'est la même chose pour le méditant. Même si au cours de ses existences antérieures, il a accumulé d'excellentes *kusala pāramitā* (actions positives), qu'il les a parfaitement développées, s'il ne mène pas la pratique à son accomplissement, ses *kusala pāramitā* n'auront aucune chance de porter leurs fruits dans cette vie. N'est-il donc pas très important de mener la pratique à son accomplissement ? (Oui, Vénérable, c'est indispensable).

Vous qui participez à cette retraite de dix jours, vous avez évidemment fourni un gros effort pour noter du mieux que vous le pouviez. Vous allez rentrer chez vous et laisser la méditation au centre; vous allez vous détendre et reprendre votre vie habituelle. Pensez-vous qu'abandonner l'observation soit une bonne chose ? (Non, Vénérable, ce n'est pas bon).

Observer et noter est extrêmement précieux. Où cela mène-t-il ? Cela mène à la fin du Chemin, à *nibbāna*. Abandonner la pratique lorsqu'on rentre chez soi, n'est-ce pas jeter des pierres précieuses par la fenêtre ? (Oui, Vénérable). Est-ce sage de se comporter ainsi, ou fou ? (c'est fou, Vénérable). Quand vous rentrerez chez vous, après la retraite, faudra-t-il continuer à observer et noter ? (Oui, Vénérable, il faudra continuer à observer et noter). Je suis sûr que vous

n'abandonnez pas vos annotations; nous avons été suffisamment fous dans le passé. La nature du *dhamma* est très profonde, subtile et. rarement accessible.

« L'Enseignement est une bénédiction, nous dit le Bouddha ; dans le monde, il amène des effets positifs et efface le négatif ». Plus il y aura de gens qui suivent et pratiquent l'Enseignement, plus il y aura d'effets positifs. Voir les effets positifs proliférer est une réelle bénédiction. Le *dhamma* est profond et rarement accessible. Il ne l'est qu'à une époque comme la nôtre, où un Bouddha est apparu, qui, par grande compassion, a expliqué la méthode *satipatthāna*. *Satipatthāna* permet de percevoir la nature de *rūpa dhamma* et de *nāma dhamma*, la nature de *anicca*, *dukkha* et *anattā*, les causes et les effets, la loi de causalité, les apparitions et disparitions et enfin la libération de la souffrance, lorsque le méditant sera devenu capable d'expérimenter tout cela dans sa méditation.

N'atteint-il pas alors *nibbāna*, la fin du Chemin ? Peut-on dire qu'il échappe à la souffrance ? (Oui, Vénérable, on peut le dire). Vous devez donc vous souvenir de tout cela lorsque vous quitterez le centre : il faut continuer à observer et noter; il ne faut pas abandonner la pratique car elle peut mener à la fin du Chemin; lorsque vous serez rentrés chez vous, continuer à observer et noter le plus possible, dans toutes les postures et chaque fois que vous effectuerez un mouvement. Observer et noter le plus possible et dans toutes les postures est un facteur de renforcement des *indriya* et de progrès dans le *dhamma*.

Maxime : Tant que la fin du Chemin n'aura pas été atteinte, ne pas baisser les bras; continuer à noter avec courage.

Ne pensez-vous pas que cette recommandation s'adresse aux méditants qui s'apprêtent à rentrer chez eux à la fin d'une retraite ? (Oui, Vénérable, c'est clair). Ne pas baisser les bras « tant qu'on n'aura pas atteint la fin du Chemin » implique donc que l'on ne baissera pas les bras, une fois rentré chez soi.

Pour atteindre la fin du Chemin, il faut qu'à la fois les instructions et la pratique soient complètes. Un méditant qui a reçu des instructions complètes mais dont la pratique présente des lacunes, n'atteindra pas la fin du Chemin. C'est pourquoi, il faut être toujours attentif, observer et noter systématiquement, dans toutes les postures.

De nos jours, les instructions pour la méditation sont en général assez complètes. Les *maha thera* (les grands aînés), comme notre bienfaiteur, feu le très Vénérable Mahāsī Sayādaw, nous ont transmis par l'intermédiaire des grands sayādaws et du *sangha*, des méthodes qu'ils ont eux-mêmes expérimentées et pratiquées. Ces grands sayādaws et le *sangha* sont des guides qui vont vous permettre à vous et à tous les autres pratiquants, de réaliser *magga* et *phala dhamma*. L'enseignement n'est-il pas complet ? (Oui, Vénérable, il l'est). Si l'enseignement est complet, il n'y a plus que la pratique qui doit l'être. C'est la responsabilité du méditant. Faire un effort tout particulier pour observer le plus possible est une cause pour le renforcement des *indriya* et le progrès dans le *dhamma*.

Enseignement et pratique incomplets

Maxime : Enseignement et pratique, si l'un ou l'autre est incomplet, il est impossible d'atteindre le Sublime Dhamma.

Si le professeur ne donne pas les instructions complètes, s'il ne sait pas diriger son élève de façon à lui faire atteindre *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna dhamma*, cet élève n'atteindra pas le *Dhamma*. Si d'autre part, les instructions sont complètes, si le professeur est capable de guider l'élève pour qu'il atteigne *magga dhamma* et *phala dhamma* mais que l'élève n'est pas capable de mener sa pratique à accomplissement, cet élève n'atteindra pas le *Dhamma*.

Maxime : Instructions et pratique, si toutes deux sont complètes, dans cette vie même, le Noble Dhamma peut être atteint.

Si les instructions et la pratique sont complètes, la vie présente est celle qui permettra au yogi de réaliser le *Dhamma* et d'atteindre la fin du Chemin. Vous qui êtes ici, croyez-vous en cela ? (Oui, Vénérable, nous y croyons). Il faut donc pratiquer avec confiance et croire qu'il est possible d'atteindre la fin du Chemin dans cette vie même étant donné la présence dans notre *santāna* (continuité de conscience) des quatre rares *dhamma* selon le Bouddha et des quatre opportunités, selon les commentateurs.

Même à l'époque du Bouddha, il arrivait qu'ayant reçu des instructions complètes, les gens ne réalisent pas le *Dhamma* parce que leur pratique était incomplète. Il y eut aussi des cas d'échec dus au fait que les instructions étaient incomplètes. Je suis sûr que c'est encore le cas de nos jours.

Lorsque pratique et instructions sont complètes, il est possible d'atteindre le *Dhamma* à n'importe quel moment pourvu que les annotations aient atteint un niveau parfait. Les commentateurs expliquent que cela peut se produire dans n'importe quelle posture ou mouvement. La seule chose à faire, c'est observer et

noter sans discontinuer. La réalisation va se produire à un moment ou à un autre, dans n'importe quelle posture, pourvu que la pratique ait été menée à son accomplissement.

On peut faire une analogie avec la photographie : il faut d'abord que le sujet s'apprête. Il doit se placer à bonne distance et choisir sa posture. Le photographe également devra régler l'objectif et ajuster sa caméra. Ces préparatifs vont prendre un certain temps, mais la photo est prise en un instant. Il suffit d'un instant pour presser le bouton ; ce qui est long, c'est la préparation. C'est la même chose en méditation. Le yogi devra s'entraîner à être attentif de façon ininterrompue, sans aucune distraction. Mais la réalisation se fait en un instant. Elle ne prend qu'une fraction de seconde. Pour réaliser *magga ñāna* et *phala ñāna*, il suffit d'une seule annotation ; le méditant note une fois et il réalise. En un instant, il se retrouve à *magga ñāna* et à *phala ñāna*.

Ne doit-on pas être déterminé à noter sans interruption ? (Oui, Vénérable). Dès que les cinq *indriya* seront devenues puissantes, qu'elles se seront mises en équilibre et que l'attention sera devenue parfaite, en un instant il est possible d'atteindre l'état de *sotāpanna*, de *sakadāgāmi*, d'*anāgāmi* et jusqu'à l'état d'*arahat* ; une fraction de seconde suffit. C'est pourquoi les commentateurs ont dit que le *Dhamma* peut être réalisé à n'importe quel moment, dans n'importe quelle posture.

Il est possible que le Sublime *Dhamma* se manifeste dans le *santāna* du méditant au moment où il note les différents mouvements comme par exemple, « soulèvement », « abaissement », « assis », « toucher », « lever », « avancer », « presser le pied », « manger », « boire », « mâcher », « avaler » mais il faut pour cela qu'il ait foi, que sa confiance soit totale,

qu'il ait mené la pratique à son point culminant, autrement dit, qu'il observe et note de façon parfaite.

S'il a ces deux qualités : confiance totale dans le *Dhamma* et pratique ardente de *vipassanā*, le yogi peut atteindre le Noble *Dhamma* au moment où il marche. Ce yogi peut atteindre le Sublime *Dhamma* dans la posture assise, au moment où il note « assis, assis ». Ce yogi peut également atteindre le Sublime *Dhamma* dans la posture couchée, lorsqu'il note « couché, couché ». Il peut également atteindre le Sublime *Dhamma*, *maggā dhamma* et *phala dhamma* au moment où il mâche la nourriture et note « mâcher, mâcher ». Une telle personne peut également atteindre le Sublime *Dhamma* lorsqu'elle observe et note « manger, manger, avaler, avaler » etc. C'est ce qu'affirment les commentateurs.

N'est-il pas faux de dire : « C'est impossible » ? C'est possible, la réalisation est possible. (Oui, Vénérable, c'est possible). Il n'y a que deux choses indispensables pour cela : une foi, une confiance absolue et ferme (*saddhā*) et une pratique ardente et assidue. Celui qui possède ces deux qualités ne peut que réussir et réaliser le *Dhamma*. Les commentateurs expliquent que s'il possède ces deux qualités, le méditant peut réaliser le *Dhamma* dans n'importe quelle posture.

N'est-ce pas très inspirant de savoir tout cela ? Ne devrait-on pas s'en faire un refuge ? (Oui, Vénérable). Essayez donc de pratiquer le plus possible. Tant que la fin du Chemin n'aura pas été atteinte, il faut continuer à observer et noter lorsqu'on se déplace d'un endroit à l'autre, lorsqu'on se tient debout, lorsqu'on est assis ou couché, lorsqu'on mange. Je suis sûr que l'auditoire ici présent sait maintenant comment observer et noter. Lorsque votre attention aura atteint un niveau parfait, il deviendra possible pour vous de réaliser le *Dhamma*, à n'importe quel moment.

Instructions complètes, pratique incomplète

Du temps du Bouddha, il arrivait souvent que des personnes ayant reçu les instructions complètes échouent parce que leur pratique était incomplète.

A l'époque où le Bouddha séjournait au pays de *Campa*, un dévot du nom de *Pessa* vint lui rendre visite, accompagné de l'ermite *Kandaraka*. Le Bouddha prononça un sermon à propos des quatre types d'individus, *attantapa* etc. Ces deux hommes écoutèrent le début de l'enseignement, mais lorsque le Bouddha commença à donner des détails, ils se levèrent et quittèrent l'auditoire.

Ils s'excusèrent en expliquant au Bouddha que les laïcs ont beaucoup à faire chez eux et qu'ils devaient le quitter. Le Bouddha termina son sermon et expliqua ensuite à l'auditoire que si *Pessa* avait écouté jusqu'à la fin, il aurait atteint l'état de *sotāpanna* et de ce fait, fermé définitivement les portes des mondes inférieurs (*apāya*). Il avait donc raté l'occasion de réaliser le Sublime *Dhamma*. L'enseignement devait être parfait puisqu'il venait du Bouddha lui-même, mais l'homme n'avait pas écouté jusqu'au bout, sa pratique était donc incomplète et en conséquence, il ne réalisa pas le Sublime *Dhamma*.

Se basant sur cet événement, les commentateurs expliquent qu'il y a deux causes pour ne pas réaliser le Sublime *Dhamma* : la première, c'est le caractère incomplet de la pratique et des instructions; la deuxième, c'est la mauvaise compagnie *pāpamitta*. Même si le méditant a des *kusalapāramitā* (perfections) suffisamment développées pour lui faire atteindre *magga dhamma*, *phala dhamma* et *nibbāna dhamma*, s'il se trouve en mauvaise compagnie, il ne réalisera pas le *Dhamma* dans cette vie.

L'histoire de *Pessa* illustre le premier cas, celui d'un homme qui ne réalise pas le Sublime *Dhamma* parce que sa pratique est incomplète. Celle d'*Ajātasattu* illustre le deuxième cas, celui d'une personne qui ne réalise pas le Sublime *Dhamma* parce qu'il se trouve en mauvaise compagnie. Je suis sûr que vous qui êtes ici avez souvent entendu parler du roi *Ajātasattu*. Ce nom se décompose en deux parties : *Ajāta* et *sattu*. *Ajāta* veut dire « avant d'être né »; *sattu* veut dire « ennemi ».

Ce roi était donc un ennemi avant même d'être né. Lorsqu'il était encore dans la matrice maternelle, avant sa naissance, cet homme désirait voir le sang couler des bras de son père. Quel étrange désir ! Les parents avaient consulté leur *brahmane*, un homme sage qui avait prédit que le prince tuerait son père. Adulte, *Ajātasattu* se lia d'amitié avec *Devadatta* qui l'influença en exhibant ses nombreux pouvoirs supranormaux. Il le persuada de tuer son père, le roi *Bimbisāra*. Le prince *Ajātasattu* enferma son père, lui ouvrit les veines des pieds pour y mettre du sel, les exposa ensuite au feu et finalement le tua. Il produisit ainsi un horrible *akusala kamma* (action kammiquement négative) appelé *ānantarika kamma* (les cinq actes hideux, aux effets immédiats : tuer son père, sa mère, un arahant; blesser un Bouddha, créer un schisme dans la communauté des moines). Il était devenu impossible pour *Ajātasattu* d'atteindre le Noble *Dhamma*.

Le prince *Ajātasattu* avait cependant eu l'occasion d'écouter le sermon du Bouddha appelé *sāmana phala sutta* et aurait pu devenir un *sotāpanna*, fermant à tout jamais les portes des mondes inférieurs. Mais *Ajātasattu* avait recherché la mauvaise compagnie de *Devadatta*, un *pāpamitta* et au lieu d'atteindre le Sublime *Dhamma*, il se retrouva dans un enfer appelé *lohakumbhi* dans lequel il se trouve encore toujours à l'heure actuelle. *Pāpamitta*, la mauvaise compagnie

n'est-elle pas effrayante ? (Oui, Vénérable, elle l'est !) Elle rend la réalisation du *Dhamma* impossible et vous envoie dans les enfers !

De nos jours, il n'y a pas beaucoup de *pāpamitta* qui détiennent les pouvoirs supranormaux; en revanche, n'y a-t-il pas beaucoup de faux prophètes, des *micchā pāpamitta* ? (Oui, Vénérable, il y en a beaucoup). Les adeptes d'idéologies et de croyances fausses peuvent être appelés *miccha pāpamitta*. Les personnes âgées n'ont pas à s'inquiéter, mais les jeunes doivent être très prudents et veiller à ne pas tomber sous ce genre d'influence. S'ils se retrouvent en mauvaise compagnie, avec des gens qui proclament des idéologies fausses (*miccha vāda*) et qu'ils les adoptent, ils ne pourront pas atteindre le *Dhamma* même s'ils ont accumulé beaucoup de *kusala pāramittā* dans leurs vies antérieures.

Les yogis ici présents n'ont pas grand chose à craindre à ce sujet car leur esprit est formé. Mais les gens ordinaires qui n'ont pas encore pratiqué, sont instables et pourraient facilement tomber sous l'influence de mauvais amis. N'est-ce pas effrayant ? (Oui, Vénérable, c'est effrayant).

Vous avez entendu l'histoire de *Pessa*, l'homme qui avait reçu les instructions complètes mais dont la pratique était incomplète; il n'avait pas écouté le sermon du Bouddha jusqu'à la fin. Quant au prince *Ajātasattu*, s'il ne put réaliser le Noble *Dhamma*, c'est parce qu'il se trouvait en mauvaise compagnie.

Instructions incomplètes

Voici l'exemple d'une personne qui du temps du Bouddha n'a pas réalisé le *Dhamma* parce que les instructions étaient incomplètes.

A l'époque, le Bouddha résidait au monastère de *Veluvanna* dans l'état de *Rajagaha*. Un *brahmane* du nom de *Dhananjhānī* vivait à l'entrée de la ville. Le mot « *brahmane* » vient de « *brahmana* », une personne qui prend refuge dans *Brahma* (être céleste, heureux et sans reproche); c'est un *ditthi vāda*, une vue fausse.

Le *brahmane Dhananjhānī* rencontra un jour le Vénérable *Sāriputta* qui était lui-même issu d'une famille de *brahmanes*. Bien qu'habillés différemment parce qu'engagés dans des voies différentes, ces deux hommes avaient très manifestement des affinités car ils étaient issus du même milieu; ils avaient envie d'échanger leurs idées. *Dhananjhānī* se présenta donc au moine.

Le Vénérable *Sāriputta* avait reçu du Bouddha le titre de *etadagga* parce qu'il était considéré comme celui des disciples qui avait le plus de sagesse. Il se comportait impeccablement, avait toujours les yeux dirigés vers le bas lorsqu'il se déplaçait. Le *brahmane* qui le respectait beaucoup, lui demanda un jour des explications complémentaires concernant certains points de l'astrologie qu'il n'avait pas bien compris. Le Vénérable *Sāriputta* lui répondit de façon si complète et inattendue que *Dhananjhānī* en fut tout heureux. Son respect pour le moine se renforça encore et lorsque *Sāriputta* lui dit qui était son professeur, *Dhananjhānī* se mit à vénérer le Bouddha également. Plus tard, il allait abandonner ses vues fausses (*ditthi*) au profit de l'idéologie du Bouddha.

Devenu vieux, *Dhananjhānī* tomba malade. Il souffrait énormément. Peu avant sa mort, il fut contraint de se coucher tant il avait mal. Il se souvint alors du Bouddha et du Vénérable *Sāriputta* et demanda à son serviteur de se rendre chez le Bouddha, de lui rendre hommage en se prosternant et en touchant ses pieds, tout en lui expliquant que c'était *Dhananjhānī* qui le faisait par

l'intermédiaire de son serviteur. Ensuite, il devait se rendre chez le Vénérable *Sāriputta* et expliquer qu'étant incapable de se lever de son lit, il ne pouvait se rendre en personne chez lui; il devait lui demander de bien vouloir rendre visite à *Dhananjhāni* lorsqu'il aurait le temps. Le serviteur fit tout ce qui lui avait été demandé et transmit les messages.

Le Vénérable *Sāriputta* se rendit donc chez *Dhananjhāni*, s'assit sur la carpe qui lui avait été offerte, à côté du lit du malade. Il réalisa très vite que le *brahmane* n'avait plus que très peu de temps à vivre et lui fit un sermon. Le Vénérable *Sāriputta* s'adressa au *brahmane* et passa en revue tous les plans d'existences, du plus bas au plus élevé, lui demandant chaque fois quelle était la souffrance la plus lourde à porter. Il commença par le monde animal qu'il compara aux enfers. Le *brahmane* répondit que la souffrance de l'animal était moins lourde à porter que celle des enfers. Le moine lui demanda alors quelle était la souffrance la moins lourde à porter, celle de l'animal ou celle des *peta* (fantômes malheureux); le *brahmane* répondit que la souffrance des *peta* est moins lourde à porter. *Sāriputta* lui demanda ensuite quelle était la souffrance la moins lourde à porter, celle des *peta* ou celle des *asurā* (démons); le *brahmane* répondit que la souffrance des *asurā* est moins lourde à porter que celle des *peta*. *Sāriputta* lui demanda qui avait le plus de chances d'être heureux, l'*asurā* ou l'être humain; le *brahmane* répondit que l'être humain a plus de chances d'être heureux que l'*asurā*. Le Vénérable *Sāriputta* en arriva ensuite à comparer l'existence humaine à celle des êtres célestes (*devā*) comme les *cātummahārājikā deva* et le *brahmane* répondit que les êtres célestes ont plus de chances d'être heureux que les humains. *Sāriputta* continua ainsi jusqu'aux plans de *Brahma* et compara les vingt niveaux de *Brahma* au *Paranemmita vasavatti devā*. Le *brahmane* répondit que les êtres qui

vivent dans les vingt plans de *Brahmā* sont ceux qui ont le plus de chances d'être heureux.

Par cette comparaison ascendante des différents plans d'existence, le Vénérable *Sāriputta* voulait aider très subtilement le *brahmane* à se diriger mentalement vers des sphères de plus en plus élevées pour lui faire finalement atteindre le monde de *Brahmā*. Comme il croyait que ses ancêtres étaient des *brahmanes*, *Dhananjāni* fut très heureux.

Le Vénérable lui fit alors un sermon sur les quatre *Brahmavihāra* de *mettā* (amour bienveillant), *karunā* (compassion), *muditā* (joie sympathique) et *upekkhā* (équanimité), pratiques qui permettent d'atteindre le monde de *Brahmā*. Il lui expliqua comment développer et irradier ces qualités.

La pratique et le développement de *mettā* :

« Puissent tous les êtres, partout dans l'univers, être libres du danger, puissent-ils tous être heureux et en paix physiquement et mentalement, l'esprit heureux, le corps en bonne santé, puissent-ils endurer avec courage le poids de la vie ».

La pratique et le développement de *karunā* :

« Puissent tous les *dukkhita* (les êtres qui souffrent), partout dans l'univers, être libres de toutes formes de *dukkha*. »

La pratique et le développement de *muditā* :

« Puissent tous les êtres qui se sentent heureux, tous les *sukkhita*, partout dans l'univers, conserver ce bonheur; puissent-ils toujours jouir d'une vie heureuse ».

La pratique et le développement d'*upekkhā* :

« Puissent tous les *dukkhita*, tous les *sukhita*, partout dans l'univers, comprendre que le bonheur et le malheur sont dus au *kamma* ».

Dhananjhāni fut très heureux d'avoir reçu les instructions pour la pratique des *brahmavihāra dhamma*. Le Vénérable *Sāriputta* lui avait appris à développer et irradier les quatre *brahmavihāra*. Le laissant à sa contemplation, le Vénérable retourna au monastère. Avant même qu'il n'ait franchi la moitié du parcours, *Dhananjhāni* mourut et reprit naissance dans un plan de *Brahmā*. Le Bouddha s'en était rendu compte et dit à l'auditoire que le Vénérable *Sāriputta* n'avait pas donné des instructions complètes et qu'à cause de cela, *Dhananjhāni* avait repris naissance dans un monde de *Brahmā*, un monde inférieur.

« *Hīne Brahmā loke nibbittati* »

Hīne Dans ce monde inférieur
Brahmā loke le monde de *Brahma*
nibbittati il reprit naissance

Comme le Vénérable *Sāriputta* n'avait pas donné la totalité des instructions, *Dhananjhāni* reprit naissance dans un monde de *Brahmā*, monde considéré comme inférieur même s'il est réservé à des personnes de haut niveau moral. Les *Brahma* passent leur temps à développer et irradier *mettā*, *karunā*, *muditā* et *upekkhā* et n'ont aucun *kamma-tanhā* (désir sensuel) pour l'un ou l'autre des cinq plaisirs sensuels de *kāma-guna* (liens sensuels). S'il n'y a pas *kāma-tanhā*, la vie ne devient-elle pas agréable ? (Oui, Vénérable, elle devient agréable). *Dosa* (la colère, la haine) est également absente de leur esprit. Dans ces conditions, ne se sent-on pas heureux et calme ? (Oui, Vénérable).

Ils n'éprouvent même pas le besoin de manger car ils sont pleins de *pīti pekkha* (transport joyeux) du fait

qu'ils pratiquent en permanence *mettā* (l'amour bienveillant), *karunā* (la compassion), *muditā* (la joie sympathique) et *upekkhā* (l'équanimité). Ils se nourrissent de *Pīti pekkha*.

Dans le monde de *Brahma*, la vie est non seulement très agréable mais également extrêmement longue : elle se compte en ères cosmiques. Alors, pourquoi le Bouddha en parle-t-il en termes négatifs ? Pourquoi dit-il que le monde de *Brahma* est un monde inférieur ? Parce que les êtres qui s'y trouvent, même s'ils sont parfaitement épanouis, n'ont pas encore échappé à l'*apāyā samsāra* (renaissance continue dans les états de misère). Ils n'ont pas encore trouvé le Noble *Dhamma*. Ils sont nés dans un plan de *Brahma* mais n'ont réussi à devenir ni *sotāpanna*, ni *sakadāgāmi*, ni *anāgāmi*, ni *arahanta*. Ces gens sont donc encore toujours reliés aux *apāya*, les états de misère.

Il y a une expression au Myanmar qui dit : « Dans le monde de *Brahma*, il scintille; dans la porcherie, il bave. » Cet être va donc vivre pendant plusieurs ères cosmiques dans un plan de *Brahmā*, scintillant d'éclat et de lumière. Mais lorsque les effets de *jhāna* et de *kusala dhamma* (positifs) seront épuisés, il est possible qu'il reprenne naissance dans le monde animal sous forme d'un cochon. C'est pour cela que le Bouddha a parlé du monde de *Brahmā* comme d'un monde inférieur.

Dhananjhāni avait reçu du vénérable *Sāriputta* des instructions incomplètes et s'était donc retrouvé dans un monde inférieur. Le Bouddha en fit le reproche à *Sāriputta* qui lui demanda la permission de se rendre dans le monde de *Brahma* pour que *Dhananjhāni* puisse entendre le sermon complet. Ce dernier l'écouta jusqu'au bout et atteignit le Noble *Dhamma*. Pourquoi *Dhananjhāni* n'avait-il pas pu atteindre le Sublime *Dhamma* lorsqu'il se trouvait encore dans le plan

humain ? (Parce que le sermon du Vénérable *Sāriputta* était incomplet, Vénérable). Quel était le sujet du sermon ? (Les Quatre *brahmavihāra*, Vénérable). Les Quatre *brahmavihāra* ne concernent en effet que le bien-être mondain, *lokiya*. Ces *dhamma* ne concernent pas le bien-être supra mondain, *lokuttara*. Ils ne mènent pas à *magga* et *phala*. Comme il n'y est pas question des quatre *satipatthāna*, il est impossible de comprendre les Quatre Nobles Vérités et en conséquence, le Noble *Dhamma* ne peut être réalisé. C'était donc l'exemple du *brahmane Dhananjhāni* qui n'a pas pu réaliser le *Dhamma* parce les instructions étaient incomplètes.

Réaliser le Sublime Dhamma dans les activités quotidiennes

De nos jours, l'enseignement est en général assez complet, mais c'est au niveau de la pratique qu'il faut faire attention. Beaucoup de méditants mènent une vie de laïc; il n'est pas possible pour eux de rester tout le temps au centre de méditation. Lorsqu'ils demandent comment ils doivent s'y prendre pour mener leur pratique à terme dans ces conditions, Sayādaw leur explique qu'ils doivent observer et noter dans les activités quotidiennes. Ne pensez-vous pas que c'est possible de noter pendant les activités quotidiennes ? (Oui, Vénérable, c'est possible).

Il faut tout d'abord essayer de ralentir le rythme et de tout faire en pleine conscience. Il faut acquérir l'habitude d'être toujours attentif. Il faut maintenir l'effort jusqu'à ce que la fin du Chemin ait été atteinte.

Il y a beaucoup d'exemples de méditants qui, dans les temps anciens, ont atteint le Noble *Dhamma* alors qu'ils pratiquaient dans les activités quotidiennes. Au Sri Lanka, il y eut un jour un jeune moine du nom de *Maliyadeva*. Il étudiait les Ecritures et ne pratiquait

donc *vipassanā* que par intermittence. Il devint cependant un *arahanta* juste avant la fin du *vāssa*.

Lorsqu'il entamait donc son troisième *vassa*, ce jeune moine se rendit au monastère de *Mandalarama* pour y compléter ses études. Il avait l'habitude de partir en tournée d'aumônes dès l'aube, dans le village de *Kalla*. Une dame qui vivait là, lui offrit un jour une soupe de riz; le moine reçut le don avec attention. Remarquant qu'il gardait le regard dirigé vers le bas au moment où elle lui offrait le repas, la dame ressentit pour ce jeune bhikkhu une dévotion affectueuse pleine de respect et l'invita chez elle pour lui offrir un délicieux repas plus complet. Elle lui demanda où il résidait et apprit qu'il séjournait au monastère de *Mandalarama* pour y achever ses études. Elle proposa alors de lui faire le don de nourriture pendant toute la durée de son séjour.

Le jeune moine *Maliyadeva* se rendit donc régulièrement au village de *Kalla* pour y recevoir le repas que, par affection maternelle, la dévote avait proposé de lui offrir quotidiennement. Lorsqu'il arrivait au moine de prendre ses repas chez elle à la maison, elle en profitait pour lui faire don de certains autres articles également. Chaque fois qu'il recevait quelque chose, le jeune bhikkhu la remerciait par un *anumodanā* (acceptation du don) se résumant à deux mots : *sukham hotu, dukkha muccatu*, ce qui veut dire : « Que la paix et le bonheur soient avec toi; puisses-tu être libre de toute souffrance ». Pendant les trois mois de la retraite des pluies, il ne prononça que ces quelques mots de bénédiction avant de quitter la maison de la donatrice.

Le jeune moine *Maliyadeva* étudiait beaucoup et il mettait tout son temps libre à profit pour essayer de se libérer le plus possible de *lobha* (l'avidité) et de *dosa* (la colère) et de pratiquer *vipassanā* chaque fois qu'il en avait l'occasion. Juste à la fin du *vassa*, à la pleine lune

de Thadingyut (le dernier jour du *vassa*, appelé *mahā pavāranā*) il devint un *arahant*; mais pas n'importe lequel, un *arahant* doté des quatre *patisambhidā*. Il avait atteint *arahatta phala*, le niveau le plus élevé du Sublime *Dhamma*.

A l'époque, on avait l'habitude de fêter la fin du *vassa* par un *mahā pavāranā*. Le moine résidant choisit alors ce jeune *Maliyadeva* pour diriger la cérémonie bien qu'il y eût là des moines plus âgés qui auraient très bien pu le faire. Il demanda au jeune moine s'il se sentait capable de faire le sermon; *Maliyadeva* répondit par l'affirmative et fut donc choisi. Les jeunes *samanera* du monastère se rendirent chez la *dāyikā* pour lui annoncer que son protégé avait été choisi pour diriger le *pavāranā* et qu'elle était invitée à venir écouter le sermon qu'il donnerait cette nuit-là. La dame dit aux *sāmanera* que c'était déplacé de prendre ces choses à la légère car selon elle, le jeune moine était incapable d'assumer cette fonction. Il ne connaissait en effet que deux phrases - *sukham hotu* et *dukkha muccantu* - et elle n'imaginait pas qu'il puisse parler pendant une nuit tout entière.

Les *sāmanera* répondirent qu'ils ne savaient pas si le jeune moine était capable ou non de faire un sermon mais qu'ils avaient entendu l'abbé résidant le lui demander pour ce soir-là. Ils invitèrent une fois de plus la dame à venir écouter le sermon sur le *dhamma*.

Ce soir-là, la donatrice se rendit donc au monastère, emmenant des fleurs et des bougies. Elle se choisit une place à l'écart de la foule car elle se sentait embarrassée à l'idée que le jeune homme pourrait s'empêtrer dans son sermon, ne sachant ni par où commencer, ni de quoi parler, ni comment terminer. Le Vénérable *Maliyadeva* arriva, l'éventail à la main et s'assit sur le trône du *Dhamma*. La dame était très nerveuse. Le jeune moine commença par la phrase qu'il

avait l'habitude de dire à sa bienfaitrice : « *Sukham hotu, dukkha muccantu* ». « Puissiez-vous être heureux; puissiez-vous être libres de toute souffrance ». Jusqu'à l'aube, il parla de la signification profonde de ces deux phrases, en se basant sur les trois grandes divisions du canon pāli (*tipitaka*). A l'aube, sa bienfaitrice atteignit le stade de *sotāpanna* ayant complètement éradiqué *ditthi* (les vues fausses) et *vicikicca* (le doute sceptique); les portes des mondes inférieurs (*apaya*) étaient dorénavant fermées pour elle.

(Ang-ha-1, 30)

Les Quatre Nobles Vérités

Le Vénérable *Maliyadeva* parla d'abord de la signification du mot bonheur, repris dans l'expression *sukham hotu*; il expliqua que le bonheur ultime est celui que l'on expérimente lorsqu'on atteint *nibbāna*. Il expliqua ensuite que le bonheur de *nibbāna*, c'est *nirodha sacca*, la troisième Noble Vérité. Il expliqua ensuite la signification de l'expression *dukkha muccantu*, « puissiez-vous être libre de toute souffrance »; il expliqua que la souffrance, c'est *dukkha sacca*, la première Noble Vérité et fit remarquer que ces deux vérités sont des effets. Il commença donc son sermon par les deux vérités « effets » ou « résultantes », des vérités qui indiquent un effet. N'est-on pas capable de faire un sermon lorsqu'on est versé dans le *tipitaka* ? (Oui, Vénérable, c'est sûr).

Nirodha sacca, la paix de *nibbāna*, est une vérité « effet ». *Magga sacca* est une vérité « cause ». C'est la quatrième Noble Vérité, la cause pour la réalisation de la paix de *nibbāna*. *Dukkha sacca* est aussi une *sacca* « effet ». *Samudaya sacca* est une « *sacca* cause » (ou vérité qui indique la cause). C'est la seconde Noble Vérité, la cause pour l'apparition de *dukkha sacca* (la souffrance).

Il avait donc commencé par parler des deux *sacca* « effets » et parla ensuite les deux *sacca* « causes ». Il expliqua de façon détaillée comment développer *magga sacca*, la cause pour la réalisation de la paix de *nibbāna* et comment déraciner *samudaya sacca*, la cause pour la souffrance. Il avait donc commencé par les effets et terminé par une explication détaillée des causes, utilisant des mots pālis et faisant référence au *tipitaka* avec beaucoup d'intelligence. Combien de temps dura son sermon ? (Toute la nuit, Vénérable). Je ne pense pas qu'il a parlé sans arrêt pendant toute la nuit; il a probablement alterné sermon et méditation : il prêchait

pendant une heure et invitait ensuite l'auditoire à méditer pendant une heure.

N'est-ce pas merveilleux ? Ce jeune homme n'avait même pas eu l'occasion de passer de longues périodes à méditer; il ne pratiquait *vipassanā* que par intermittence, entre ses séances d'étude et pourtant, il avait atteint la fin du Chemin. Lorsqu'on pratique *vipassanā* et qu'on observe et note sans interruption, la tâche qui consiste à réaliser les Quatre Nobles Vérités est accomplie à chaque instant.

Maxime : Observer et noter à l'instant précis de l'apparition ; c'est accomplir les quatre tâches : développer, comprendre, abandonner et réaliser.

Observer et noter sans interruption toutes les apparitions, c'est accomplir la tâche qui consiste à « développer » *maggā sacca*; la tâche qui consiste à comprendre *dukkhā sacca*, à abandonner *samudaya sacca* et à réaliser *nirodhā sacca*.

Développer maggā sacca

Les huit facteurs de *maggā*, le Noble Octuple Sentier, sont automatiquement développés lorsque le méditant observe et note « soulèvement ». Le Sentier compte huit *maggā* (facteurs) qui sont regroupés en trois sections : trois *sīla maggā* (moralité); trois *samādhi maggā* (concentration) et deux *paññā maggā* (sagesse).

Les trois *sīla maggā* (moralité) sont : *sammā vācā* (parole juste); *sammā kammanta* (action juste) et *sammā jīva* (moyens d'existence justes). Ces trois *sīla maggā* ne peuvent être souillés que par l'action physique ou verbale. Au moment où il observe et note, le méditant ne transgresse ni par la parole, ni par le corps ni même par l'esprit. *Sīla* (la moralité) ne se

purifie-elle pas ? (Oui, Vénérable, elle se purifie). A chaque instant, les trois facteurs sont présents.

Les trois *samādhī magganga* sont *sammā vāyama* (effort juste), *sammā sati* (attention juste) et *sammā samādhī* (concentration juste). Est-il possible d'observer et noter « soulèvement », au moment précis où le phénomène a lieu, sans faire d'effort ? Ne faut-il pas de l'énergie pour y arriver ? (Oui, Vénérable). Cet effort, c'est *sammā-vāyama magganga*, l'effort juste.

Dès que le mouvement apparaît, le méditant observe et note; s'il en est capable, est-ce parce que *sati* est fort ou parce que *sati* est faible ? (Parce que *sati* est fort, Vénérable). *Sammā-sati magganga*, c'est précisément ce fort *sati*. L'esprit reste focalisé sur l'abdomen pendant toute la durée du mouvement, du début à la fin : c'est *sammā-samādhī magganga*.

Ces trois *samādhī-magganga* doivent obligatoirement être présents au moment où on note pour que la pratique soit correcte. Comme il n'est pas possible de pratiquer correctement sans la présence de ces trois *magganga*, ne pensez-vous pas que le méditant doit connaître la nature ces *dhamma* ? (Oui, Vénérable, c'est nécessaire).

Voyons maintenant les deux *paññā magganga* : *sammā-dhitti* (vue juste) et *sammā-sankappa* (pensée juste). L'acte qui consiste à poser l'attention sur le soulèvement de l'abdomen, c'est *sammā sankappa*, encore appelé *vitakka*, l'application initiale de l'esprit à l'objet d'observation. Le fait d'observer et de noter les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, va tôt ou tard faire surgir la connaissance qui différencie le mouvement lui-même, processus dépourvu de conscience appelé *rūpa dhamma* et la conscience qui observe et note le mouvement, processus mental qui expérimente, qui sait, et que l'on

appelle *nāma dhamma*. Faire cette différence, c'est comprendre correctement, c'est *sammā dhitti*, la vue juste. Intention juste et compréhension juste sont donc les deux *paññā magganga* (sagesse).

Vous voyez donc que les huit *magganga* de l'Octuple Sentier sont automatiquement présents lorsque le yogi observe et note le mouvement de soulèvement de l'abdomen : trois *sīla magganga*, (moralité); trois *samādhi magganga*, (concentration) et deux *paññā magganga* (sagesse). Les huit facteurs du Noble Octuple Sentier sont donc développés dès le départ, à *nāma-rūpa paricheda ñāna*. Cela ne veut-il pas dire que la tâche qui consiste à développer *magga sacca* est accomplie ? (Oui, Vénérable).

Réaliser et Comprendre dukkha sacca

Que veut dire : « Accomplir la tâche qui consiste à réaliser et comprendre *dukkha sacca* au moment où l'on observe et note » ? Il y a, dans le *santāna* (continuité de conscience) des yogis ici présents, différents *upādāna* (fort attachement, saisie) (*upādāna* est plus fort que *tanhā*, le désir) : cinquante et un *lokiya-cetasika* (propriétés mentales) *lobha* (le désir) n'en faisant pas partie; quatre-vingt-un *lokiya-citta*, consciences appartenant à la sphère sensorielle; vingt-huit types de *rūpa*. Tous ces éléments sont regroupés sous l'appellation *dukkha sacca* ou encore « éléments essentiels de la Noble Vérité de la Souffrance ».

Le yogi sait que le mouvement de soulèvement est *rūpa dukkha sacca*, ce qui est dépourvu de conscience; il sait que l'esprit qui observe et note est *nāma dukkha sacca*, ce qui expérimente et sait. Voir cela, c'est accomplir la tâche qui consiste à réaliser et comprendre *dukkha sacca*.

Abandonner samudaya sacca

Que veut dire : « Accomplir la tâche qui consiste à abandonner *samudaya sacca* au moment où l'on observe et note 'soulèvement' » ? Au moment précis où le méditant note « soulèvement », *lobha*, (l'avidité) et *tanhā* (la soif) n'ont aucune chance de se manifester. Ne peut-on pas dire alors que *samudaya sacca* est abandonnée ? (Oui, Vénérable, la tâche qui consiste à abandonner *samudaya sacca* est accomplie).

Réaliser nirodha sacca

Comme *lobha* (l'avidité) et *tanha* (la soif) n'ont aucune chance de se manifester au moment où le méditant note, on peut dire que ces impuretés ont été éradiquées. Si *lobha* et *tanhā* sont éliminées, *upādāna* (le fort attachement, la saisie) l'est également. Sans attachement, aucun *kamma*, ni positif, ni négatif, n'est produit. Le *kamma* est donc également éteint. Sans *kamma*, *bhava* (le devenir) ne peut plus se produire, autrement dit, les processus vitaux s'arrêtent. Comme il n'y a plus de devenir, il n'y a plus ni vieillesse, ni maladie, ni mort, ni anxiété, ni lamentations. Ces *samsāra dukkha* ne se produisent plus. A chaque moment d'attention, le méditant expérimente *tadanga nirodha* ce qui veut dire réalisation momentanée de *nirodha sacca*. Il accomplit la tâche qui consiste à réaliser *nirodha sacca*. Ne pensez-vous pas que la tâche qui consiste à comprendre les Quatre Nobles Vérités (les quatre *sacca*) est ainsi accomplie ? (Oui, Vénérable).

Par la pratique de *vipassanā*, nous accomplissons la tâche qui consiste à comprendre les Quatre Nobles Vérités (les quatre *sacca*). Cette tâche s'accomplit à chaque moment d'attention, de façon momentanée (*tadanga*). Plus tard, lorsque ses annotations seront devenues parfaites, le méditant réalisera les Quatre

Nobles Vérités (les quatre *sacca*) de façon durable (*ekekhana*).

En réalisant *sotāpatti magga ñāna*, le méditant expérimente *nibbāna*; tous les effets de ses actions négatives, tout le mauvais *kamma* qu'il a accumulé au cours de ses innombrables vies antérieures (*anamatagga samsāra*) à cause de son ignorance et qui auraient pu l'entraîner dans les *apāya*, sont annihilés et les portes des mondes inférieurs se ferment définitivement pour lui. Ce yogi ne devra plus jamais craindre d'être entraîné dans l'*apāyā samsāra*. *Sotapatti magga ñāna* rend cela impossible. Et quel est le *dhamma* qui lui a permis d'y arriver ? (C'est *satipathāna vipassanā dhamma*, Vénérable). Au cours de son existence actuelle, à cause de son ignorance, cette personne a peut-être commis quelque action négative susceptible de l'entraîner dans les enfers, *apāya samsara*. *Sotāpatti magga ñāna* efface d'un seul coup ce *kamma* négatif qui ne pourra plus jamais produire ses effets. C'est définitif, tout comme l'arbre frappé par la foudre, il ne repoussera plus jamais. De la même façon, ces actions négatives ne pourront plus jamais produire leurs effets sous forme d'une renaissance dans les plans inférieurs. Plus jamais, au cours de ses futures errances dans le *samsāra* (*anāgata samsāra*), cette personne n'expérimentera les formes les plus grossières de *lobha* (désir) et de *dosa* (colère), celles qui amènent à transgresser les préceptes moraux comme tuer, prendre ce qui n'est pas à soi, se méconduire sexuellement avec les épouses ou les enfants d'autrui ; ces formes intenses de *lobha*, de *dosa* et de *moha* ne se manifesteront plus en elle. Une telle personne maintient les cinq préceptes de base des laïcs parfaitement purs.

Si les cinq préceptes de base des laïcs sont maintenus purs, il est impossible de reprendre naissance dans les *apāya*. Quelle est la destination finale que cette

personne a atteinte ? Elle a atteint la première destination finale, *nibbāna* par *sotāpatti magga ñāna* et *sotāpatti phala ñāna*. N'est-ce pas ce qui va se passer ? (Oui, Vénérable). Un yogi qui a atteint cette première destination finale ne peut plus reprendre naissance dans les *apāya*. Il ne reprendra d'ailleurs plus naissance que sept fois au maximum au cours de son errance samsarique (*bhava samsāra*) et chaque fois dans un plan agréable. A sa septième et dernière existence, il sera envahi par un sentiment d'urgence (*samvega*), se remettra à la pratique de *vipassanā* de façon assidue. Il réalisera *arahatta magga* et *arahatta phala*, aura asséché tous les *āsava dhamma* (chancres), deviendra un *arahant* et atteindra *nibbāna*.

Vous qui avez entendu l'enseignement qui portait sur le neuvième facteur de renforcement des *indriya* du méditant *vipassanā*, puissiez-vous appliquer ces instructions, puissiez-vous pratiquer et progresser, puissiez-vous réaliser rapidement et aisément votre but, le Sublime *Dhamma*, la paix de *nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

Puissent vos bénédictions nous combler, Vénérable.

*Puissent tous les être vivants, dans les dix directions
Être libres du danger;
Puissent-ils être libres de la souffrance mentale;
Puissent-ils être libres de la souffrance physique;
Apaisés physiquement et mentalement, puissent-ils
assumer la vie avec bonheur.*

Sadhū ! Sadhū ! Sadhū ! Vénérable.

TABLE DES MATIÈRES

CEREMONIE D'INAUGURATION	6
PRELIMINAIRES	9
(a) Les bénéfiques qu'amène la méditation vipassanā	9
Calme et clarté de l'esprit	9
Un esprit fort et stable	10
Guérison des maladies	11
Développement de la faculté de compréhension.	13
Le bénéfice ultime.	13
L'observance des préceptes	15
(b) De la difficulté à se trouver dans les circonstances voulues pour pratiquer la méditation vipassanā.	19
Les apāya	19
Le plan céleste	20
Le plan humain	21
(c) Les Cinq Indriya (Facultés de contrôle)	23
1. La faculté de confiance, saddhindriya	25
2. Viriyindriya, la faculté d'effort	31
3. Satindriya (la faculté d'attention)	32
4. Samādhindriya (la faculté de concentration)	32
5. Paññindriya (la faculté de sagesse)	32
Premier facteur de renforcement des indriya - Les facultés de contrôle	35
Diriger l'attention vers la cessation	35
Expérimenter la cessation	38
Expérimenter dukkha	41
Expérimenter anatta	41
Deuxième facteur de renforcement des indriya –Les facultés de contrôle	45
Noter de façon respectueuse	46
Observer de façon précise et attentive	48

Noter à l'instant précis où le phénomène a lieu	49
Observer pour réaliser Paramattha	54
La méditation « samatha » et la méditation « vipassanā »	66
Observer Vedanā	71
Expérimenter la nature	74
Surmonter vedanā	75
Patience et Persévérance	81
Troisième facteur de renforcement des indriya – Les facultés de contrôle	85
Noter de façon ininterrompue.	85
Instructions sampajāñña	88
1. Sātthaka sampajāñña, la claire compréhension du but.	89
2. Sappāya sampajāñña, la claire compréhension de convenance.	89
3. Gocara sampajāñña, la claire compréhension du domaine.	89
4. Asammoha sampajāñña, la claire compréhension d'une perception non illusionnée.	89
Première instruction sampajāñña du Bouddha.	92
1. le mouvement vers l'avant ou vers l'arrière pendant la marche.	92
2. Comment le yogi effectue un mouvement vers l'avant et un mouvement vers l'arrière dans la station debout.	96
3. Faire un mouvement vers l'avant et faire un mouvement vers l'arrière dans la posture assise.	101
Les quatre établissements de l'attention sont présents au moment où l'on rend hommage.	110
Deuxième instruction sampajāñña.	113
Troisième instruction sampajāñña.	116
Quatrième instruction sampajāñña	120
Cinquième instruction sampajāñña	121
1. Manger avec sīla.	121
2. Manger avec samatha	122
3. Manger avec vipassanā	123
Sixième instruction sampajāñña	130
Septième instruction sampajāñña	133
Les bénéfices de la méditation en marche.	137

Quatrième facteur de renforcement des INDRIYA - Les facultés de contrôle _____ **143**

Bénéficiaire des facteurs appropriés _____ **144**

- (a) Le logement approprié _____ 144
 Quatre types de centre _____ 147

Les sept facteurs appropriés _____ **152**

- a) Avāssa sappāya, le logement approprié _____ 152
 b) Le village approprié _____ 152
 c) Les sujets de conversations appropriés _____ 152
 1. La pauvreté des désirs. _____ 153
 2. Le contentement. _____ 154
 3. Solitude et calme. _____ 155
 4. L'attention continue. _____ 157
 5. Sīla, la moralité. _____ 158
 6. Samādhi, la concentration. _____ 159
 7. Paññā, la sagesse. _____ 160
 8. Vimut=Vimutti _____ 163
 9. Nibbāna _____ 163
 10. Vimutti ñāna _____ 163
 Les quatre remémorations de l'arahanta: _____ 166
 d) La compagnie appropriée _____ 167
 e) La nourriture appropriée _____ 168
 Les trois bénéfiques _____ 172
 Les aliments appropriés _____ 174
 f) Le climat approprié _____ 187
 g) La posture appropriée _____ 188

Cinquième facteur de renforcement des indriya – Les facultés de contrôle _____ **191**

Signes (nimitta) de samādhi _____ **191**

Réfléchir aux causes _____ **192**

- Autres causes _____ 193

Les stades de connaissance (ñāna) _____ **194**

Les expériences vécues dans les innombrables vies antérieures _____ **196**

1. Dukkā patipadā dandhā-abhiññā. _____ 196
 2. Dukkā patipadā –khippā-abhiññā. _____ 196
 3. Sukhā patipadā dandhā-abhiññā. _____ 196
 4. Sukhā patipadā khippā-abhiññā. _____ 196

La pratique de samatha et de vipassanā dans le passé _____	197
1. Dukkhā-patipadā-dandhābhiññā _____	198
Voir dukkha vedanā comme une épine. _____	199
Observer et noter dukkha vedanā _____	200
2. Sukha-patipadā-dandhābhiññā _____	203
Abandonner rāgānusaya lobha _____	203

Sixième facteur de renforcement des indriya – Les facultés de contrôle _____ 207

Développer les bojhhanga dhamma appropriés _____	207
Développer upekkhā sambojjhanga. _____	208
Développer samādhi sambojjhanga. _____	208
Développer passadhi sambojjhanga _____	209
La nature de l'esprit. _____	210
Stimuler l'esprit déprimé. _____	213
Développer vīriya sambojjhanga _____	213
Les quatre rares opportunités _____	214
Les quatre grandes opportunités. _____	215
Réfléchir aux souffrances des enfers. _____	216

Développer pīti sambojjhanga, le facteur d'éveil de la joie. ____	224
1. Kāmāmisā pīti _____	225
2. Lokāmisā pīti _____	225
3. Vattāmisā pīti _____	225
Les formes de pīti qui méritent l'appellation de sambojjhanga : _	225
Les cinq niveaux de pīti _____	227
1. khuddhaka pīti _____	227
2. khanikā pīti _____	227
3. okkantikā pīti _____	228
4. ubbega pīti _____	228
5. pharana pīti _____	231

Septième facteur de renforcement des indriya – Les facultés de contrôle _____ 239

Récapitulatif _____	239
Le détachement par rapport au corps et à la vie _____	240
Comment acquérir du détachement par rapport au corps et à la vie ? _____	241
Le cas d'un mahā thera et de son jeune novice. _____	242
Un point important à savoir. _____	243

Un cas de douleur chronique au genou. _____	244
L'attitude mentale est très importante. _____	245

Huitième facteur de renforcement des indriya – Les facultés de contrôle _____ 247

Surmonter la souffrance _____ 247

Développement de la série des ñāna (connaissances vipassanā) _____ 249

Nāma rūpa pariccheda ñāna _____	249
Paccaya pariggaha ñāna _____	252
Sammasana ñāna _____	254
Développer la patience _____	257
Udayabbaya ñāna _____	265
Dans sukha vedanā demeure rāganusaya _____	267
Abandonner rāganusaya _____	268
Bhanga ñāna _____	270
Bhaya ñāna _____	272
Adīnava ñāna _____	272
Nibbida ñāna _____	272
Muncitu-kamyatā ñāna _____	272
Patisankhā ñāna _____	273
Le pêcheur et son filet. _____	273
La deuxième vague de dukkha vedanā _____	276
Sankhārupekkhā ñāna _____	280
Avijjānusaya (moha) demeure _____	282
Abandonner avijjānusaya (moha) _____	282

Neuvième facteur de renforcement des indriya – Les facultés de contrôle _____ 285

La détermination à observer et noter jusqu'au moment où l'on aura atteint la fin du chemin. _____	285
---	-----

La fin du Chemin _____ 286

Les quatre façons de réaliser la fin du Chemin : _____	286
--	-----

L'atteinte de la fin du Chemin est possible _____ 287

Les quatre rares dhamma _____	287
Les quatre Opportunités _____	288

Mener la pratique à son accomplissement _____ 290

Enseignement et pratique incomplets _____ 293

Instructions complètes, pratique incomplète _____	297
---	-----

<i>Aiguiser les Facultés de Contrôle</i>	321
Instructions incomplètes _____	299
Réaliser le Sublime Dhamma dans les activités quotidiennes _____	305
Les Quatre Nobles Vérités _____	309
Développer magga sacca _____	310
Réaliser et Comprendre dukkha sacca _____	312
Abandonner samudaya sacca _____	313
Réaliser nirodha sacca _____	313
<i>Table des matières</i> _____	316

