



### Les 7 conseils du Bouddha pour l'obstacle vaincre Torpeur et Paresse

- 1- Le désir pour les plaisirs des sens : kamacchanda
- 2- L'aversion, la haine : vyapada
- 3- La paresse, la somnolence : thina-middha
- 4- L'agitation et les remords : uddhacca-kukkucca
- 5- Le doute.

Somnoles-tu Mogalana ?

Oui, Seigneur.

1. Eh bien, Mogalana, si quelque pensée fait que la somnolence t'envahit, **tu ne dois prêter aucune attention à cette pensée ni t'y arrêter**. Ce faisant, il se peut que la somnolence disparaisse.
2. Mais si ce faisant, la somnolence ne disparaît pas, tu dois alors **méditer sur l'enseignement** tel que tu l'as entendu et étudié, tu dois y réfléchir et soigneusement l'examiner dans ton esprit. Ce faisant, il se peut alors que la somnolence disparaisse.
3. Mais si ce faisant la somnolence ne disparaît pas, tu dois alors **réciter** très précisément **l'Enseignement** tel que tu l'as entendu et étudié...
4. tu dois **te frotter** les oreilles **et te masser les membres**... tu dois te lever et, après t'être lavé les yeux, tu dois regarder dans toutes les directions, autour de toi et au-dessus de toi, vers les étoiles et les constellations...
5. tu dois **porter attention à la perception de la lumière**, à la perception du jour : comme de jour, ainsi de nuit, comme de nuit, ainsi de jour ; ainsi avec ton esprit clair et sans nuages, tu dois entretenir un esprit rempli de luminosité...
6. tes sens tournés vers l'intérieur et ton esprit n'allant pas vers l'extérieur, tu dois **faire les 100 pas**, conscient d'aller et de venir. Ce faisant, il se peut que la somnolence disparaisse.
7. Mais si ce faisant la somnolence ne disparaît pas, tu peux restant absolument conscient et attentif, **t'allonger dans la posture du lion sur le côté droit**, placer un pied sur l'autre, en gardant à l'esprit la pensée du lever ; et au réveil, tu dois te lever rapidement en pensant : « Je ne dois pas me complaire dans le confort du repos, ni rester allongé, dans la jouissance du sommeil. »

C'est ainsi Mogallana, qu'il faut s'entraîner.

Le Bouddha donne ici à Mogallana **une série graduée de conseils pour vaincre la somnolence.**

Le premier conseil - et le meilleur - est de **ne pas prêter attention à la pensée** qui provoque ou qui précède l'état de torpeur. C'est cependant la méthode la plus difficile. Faute de la maîtriser, on peut faire appel à des pensées dynamisantes, ou bien réfléchir à l'excellence de l'Enseignement, ou encore en réciter des parties par cœur.

Si ces procédés mentaux ne sont d'aucune aide, on a recours à des mouvements corporels tels que se frotter les oreilles, agiter le corps, activer la circulation en se frottant les membres, se rafraîchir les yeux à l'eau froide et, de nuit, regarder la magnificence du ciel étoilé. Cela peut conduire à oublier la torpeur.

Si ces moyens s'avèrent inopérants, on peut alors tenter de générer une vision intérieure de lumière, dont les rayons se répandent dans l'esprit tout entier. Avec cet esprit brillant de lui-même, on pourra alors dépasser, comme un dieu de Brahma, l'ensemble du royaume des jours et des nuits perçu par les sens.

Cette série de conseils suggère que Mogallana avait déjà l'expérience de tels états, de sorte que le Bouddha pouvait s'y référer comme à quelque chose de connu.

Selon les textes, cette « perception de lumière » ( *alokasania* ) est l'une des 4 manières de développer le samadhi et conduit à la connaissance et à la vision ( *nianadassana* ). DN33

Si cette méthode n'apporte pas non plus d'aide, on doit aller et venir consciemment pour tenter de vaincre la lassitude par la mise en mouvement du corps.

Enfin, si aucun de ces 7 moyens n'est opérant, on s'allonge simplement et on se repose un peu. Mais aussitôt que l'on se sent reposé, on doit rapidement se lever sans permettre à la torpeur de réapparaître.

Les instructions du Bouddha ne s'arrêtent pas là et continuent comme suit :

« De plus, Mogallana, tu dois t'entraîner de la façon suivante. Tu dois penser : Quand je m'adresse aux familles ( pour demander l'aumône ), je ne dois pas m'abandonner à l'orgueil. » C'est ainsi que tu dois t'entraîner. Car il peut arriver que les gens absorbés par leur travail n'aient pas vu le moine venir. Ce dernier ( s'il est enclin à l'orgueil ), peut alors penser : « Je me demande qui a bien pu me brouiller avec cette famille ? Ces gens ont l'air mécontents de moi ». Ainsi, ne recevant pas d'offrande de leur part, il est troublé ; étant troublé, il s'agite ; étant agité, il perd la maîtrise de soi ; et s'il a perdu cette maîtrise, son esprit sera loin de trouver la concentration.

Le Bouddha souligne ici deux types de comportement qui font naître l'émotion et l'agitation. Dans le premier cas, le moine est fier de son statut et compte sur le respect des laïcs. Si ces derniers sont plus attentifs à leur travail qu'à sa personne, il est troublé et perd sa concentration. Dans le second cas, il éprouve un plaisir intellectuel à discuter, se laisse emporter par les différences d'opinions et prend plaisir à vaincre les autres dans le débat. Tout cela fait que son énergie mentale se perd dans des voies futiles et dommageables.

Si l'on ne peut pas rester maître de ses sens, ou qu'on laisse facilement son esprit devenir distrait ou agité, on progresse mollement et négligemment dans la pratique ; l'unification de l'esprit et la paix intérieure, que l'on peut obtenir par la méditation, ne peuvent alors être atteintes.