



Note sur le point d'ancrage - le fixer au 3^{ième} œil.

Comme on l'a vu pendant la session, le point d'ancrage peut être situé à différents endroits. Je vous propose maintenant de le fixer au 3^{ième} œil. Pourquoi ? tout simplement parce que le 3^{ième} œil est...

En pali : deva (dhuta) + œil (cakkhu). Connaissance suprême permettant de tout voir, et à travers tout, quelle que soit la distance ou la petitesse. Cette connaissance est appelée "œil de deva", car les deva en sont naturellement pourvus. À condition de développer les jhana, un être humain peut aussi bénéficier de cette connaissance, qui compte parmi les 6 abhinias. Le maître Ajahn Buddhadasa Bhikkhu était fixé au 3^{ième} œil et avait le Dibbacakkhu (pouvoir psychique de l'œil divin). En se fixant en cette position, l'échange de nos expériences sera plus fructueux.

LES ABHINIAS SONT LA CONNAISSANCE DIRECTE issue de la pratique de la méditation.

Les six catégories de connaissance supranormale ou directe, comprenant les cinq pouvoirs supranormaux :

1. iddhiyidha ou iddhipabbheda, les exploits psychiques
2. dibbasota, la clairaudience
3. cetopariyanana ou paracittavijjanana, « lecture » du mental d'autrui
4. pubbenivasanussatinana, souvenir des « vies précédentes »
5. dibbacakkhu ou cutupapatanana, « clairvoyance ».

Auxquels s'ajoute parfois :

asavakkhayakaranana, la connaissance provoquant la destruction des « pollutions mentales ». Je vais préparer un article détaillé sur le 3^{ième} œil.

Note sur la pratique quotidienne.

Par expérience, le yogi qui ne pratique pas de suite après la session a tendance à lâcher la pratique. Aussi, il est suggéré de démarrer la pratique quotidienne dès la fin de session. Une pratique de 15 minutes le soir, et de 15 minutes le matin est bien. On se centre sur le 3^{ième} œil. A partir de cette position clé que l'on peut aussi garder au fil de la journée, on observe les pensées, sentiments, émotions qui apparaissent et disparaissent. On ne s'y attache pas. On revient systématiquement au port d'attache, le 3^{ième} œil.

Si on fait le vide de pensées, on peut alors prendre pour objet la respiration au bout du nez, et les sensations du corps. Mais on doit garder en tête qu'il ne peut y avoir qu'une conscience à la fois, donc c'est l'ancrage qu'il faut bien « ancrer ». La méditation du soir a pour but de faire le ménage sur les préoccupations du jour, la méditation du matin a pour but de préparer l'esprit à rester calme la journée.

On pourra faire le point une fois par semaine par mail, puis un mois plus tard.. si on souhaite continuer l'aventure.. et passer le mois suivant à 30 mn de méditation. N'allez pas vite, soyez patient. Il n'y a pas de secret, juste s'asseoir et Observer avec Attention selon les instructions. Bonne méditation ! ☺