



### Résumé des 3 jours de formation 1<sup>er</sup>, 2 et 3 novembre 2013

Les 3 poisons sont Désir, Haine et Illusion.

Les 3 caractéristiques de tout phénomène sont l'impermanence, l'insatisfaction, le non-soi. En pali Anicca, Dukkha et Anatta.

Les 4 points d'accomplissement de la méditation ( iddhipada) sont :  
le contentement, la pratique, l'investigation, la persistance ( persévérance) jusqu'au bout.  
Cela correspond au rappel de l'enseignement du Bouddha ( le Dhammanussati) :  
sanditiko, akalko, ehipassiko, opanahiko.

Les 5 obstacles ( nivaranas) à la méditation sont : le désir, le mécontentement, la torpeur et paresse, l'agitation et remords, le doute.

Les 5 moyens de contrôle ( indryias) de la méditation : la Foi ( sadda), l'Effort ( Virya),  
l'Attention ( sati), la concentration ( samadhi), la sagesse ( pania), l'amour inconditionnel ( metta).

#### Le Niveau 1 de la méditation, atteindre le silence mental.

Le point de centrage est le point de départ et le point d'ancrage de toute la méditation. C'est le rappel de soi qui permet de se détacher systématiquement de tout phénomène qui apparaît et disparaît. Ce point d'ancrage se situe sur l'un des chakras spirituels : coronal, 3<sup>ième</sup> œil ou cœur car ces 3 trois centres sont reliés par l'espace spirituel.

A partir de ce point d'ancrage, on peut observer les commentaires du passé et du futur et les laisser partir, pour ne plus revenir pendant la méditation.

A partir de ce point d'ancrage, on peut observer les commentaires du mental à l'instant présent et les laisser partir.

A partir de ce point d'ancrage, on va observer l'objet respiration ( anapanasati) ou l'objet metta ( bienveillance, bonté, générosité). L'observation de la respiration détaillée dans l'anapanasati sutta conduit au calme mental, au silence mental.

#### Le Niveau 2 de la méditation, utiliser le calme mental pour investiguer les phénomènes.

Cela est **Vipassana**, la méditation de **la pleine conscience**. Placé au point d'ancrage, étant dans le Silence Mental, on observe chaque phénomène qui apparaît et disparaît aux portes des 6 sens. Le contact ( phassa) avec l'un des 6 sens crée une sensation. On observe que la sensation est bonne, mauvaise ou neutre. On ne réagit pas. On passe au phénomène suivant qui apparaît.. et ainsi de suite..

Apparition ( phénomène) .. Perception.. Sensation.. Disparition..

Apparition ( phénomène) .. Perception.. Sensation.. Disparition..

Apparition ( phénomène) .. Perception.. Sensation.. Disparition..

### **Le Niveau 3 de la méditation, cultiver les Jhanas.**

Nous parlerons ici des Rupa Jhanas, les Jhanas matériels.

Si on prend pour objet d'Attention uniquement le souffle, centré au bout du nez la concentration parfaite sur cet objet va faire apparaître un nimitta. Le nimitta est l'objet mental qui apparaît et qui représente la purification de l'esprit. Pour certains, ce nimitta est un objet neutre, un point de lumière qui apparaît au niveau du 3<sup>ième</sup> œil. La concentration sur le point de lumière, le fait grandir petit à petit et blanchir jusqu'à occuper tout le corps, ce qu'on appelle le corps de lumière. A ce stade, on peut étendre la lumière de l'esprit au-delà du corps, à la pièce, et bien plus.

On fixe le point de lumière au centre, en face du 3<sup>ième</sup> œil c'est le 1<sup>er</sup> caractère jhanique, Vitakka). En maintenant la fixation au centre de ce point d'instant en instant, on met en place le 2<sup>d</sup> caractère jhanique, Viccara. On devient donc Unicentré sur la lumière ce qui est Ekaggata. En étant unicentré sur la lumière, dans le calme et le silence mental on observe, on patiente. Les 2 caractéristiques suivantes Joie Physique ( Pitti) et (Sukkha) le bonheur mental apparaissent. En maintenant ces 4 caractéristiques de concert, cela mène à la concentration d'accès ou d'insertion dans la lumière. Puis lorsqu'on passe dans la lumière, en absorption, on est alors en concentration d'absorption appana samadhi. On est lumière, on est en jhana de la lumière pendant une durée variant de 1 à 24 heures suivant ce que l'on a intentionné en début de méditation.

Le 1<sup>er</sup> jhana a les 4 caractéristiques énoncées et le fait d'être unicentré ( Ekaggataramana).

Dans le 2<sup>d</sup> jhana, l'effort à maintenir les 2 premières caractéristiques disparaît. On s'intéresse essentiellement à Pitti et Sukkha qui suffusent le corps et Ekaggata est présente bien sûr.

Dans le 3<sup>ième</sup> Jhana, Pitti disparaît et reste Sukkha et Ekaggata.

Enfin dans le 4<sup>ième</sup> Jhana, Sukkha disparaît et il reste Upekkha l'équanimité et Ekagatta.

Le 4<sup>ième</sup> jhana est en fait marqué par 3 points : l'absence de respiration, l'unicentrage sur l'objet, le regard neutre. Les 4 jhanas peuvent se faire dans un ordre croissant au cours d'une même session de méditation qui peut durer de 1 heure à 2 heures. Chacun des 4 jhanas peut être expérimenté séparément aussi.

Bonne méditation ☺