



## Citanupassana ou La contemplation de l'esprit (1)

La méthode Shwe Oo Min Sayadaw par Bhikkhu Khemavamsa

Traduction Supanienda

### Pourquoi Cittanupassana?

Mettre l'accent sur l'esprit est le plus important. Si l'on connaît l'esprit, on l'utilise pour observer le corps (kaya) et les sensations (vedana). On va ainsi observer le corps avec l'esprit, et observer les sensations avec l'esprit. Si on devient très habile avec l'esprit, alors on peut pratiquer Dhammanupassana - les phénomènes mentaux-.

Les bases de Vipassana requièrent d'observer aussi bien le corps que l'esprit, **mais l'esprit est vraiment le plus important**. Et c'est pourquoi on met l'accent sur cela ici.

Quand on médite, on utilise l'esprit et c'est pourquoi nous devons prendre conscience de l'importance de regarder l'esprit. Cittanupassana est l'une des quatre fondations de l'attention. Aussi nous devrions bien connaître l'esprit. Quand on observe les choses, toutes les fondations de l'attention (Satipatthana) sont rassemblées là de toutes façons.

On doit observer tout ce qui concerne la matière (rupa) et on doit observer tout ce qui concerne le subtil (nama), et ensuite seulement on aura une vue et une connaissance suffisantes. L'esprit va être capable de travailler avec soin seulement si l'on comprend la nature de l'esprit qui est en train de travailler.

Quand on saisit la nature de sati, de samadhi, de virya, alors on peut affirmer s'il fonctionnent correctement ou pas.

Ensuite, les souillures ( kilesa) ne se manifestent qu'au niveau de l'esprit. Si l'on n'est pas conscient de ces souillures au niveau de l'esprit, c'est que la méditation ne porte pas ses fruits. Si l'on ne sait pas comment pratiquer, et que l'on pratique mal, on n'arrivera à rien dans le Dhamma.

Entre l'esprit qui observe et l'objet, si l'on n'observe pas l'esprit on ne peut voir la réalité absolue « Paramattha ». **Si l'on observe seulement l'objet, on ne peut se défaire de l'illusion des concepts.**

Et qu'on pratique Kaya ou Vedananupassana ou autrement on doit passer par l'observation de l'esprit car c'est cela le chemin. Il n'y a pas d'autre voie.

La pratique du Dhamma est telle que vous devez en arriver au point où vous observez l'esprit qui observe, l'attention ; être attentif à l'attention.

Toute bonne pratique doit en arriver là.

L'esprit qui observe est l'esprit qui contemple l'objet, le « **watching mind** » est l'esprit qui observe et qui est attentif à l'esprit qui observe, 2 esprits en 1.

La plupart des gens ne sont pas attentifs à l'esprit qui observe, et n'arrivent pas au point où il « observent » l'esprit qui observe l'objet.

Ces états de conscience qui se déclenchent l'un après l'autre et qui sont attentifs au processus du fonctionnement de la conscience durant ce déroulement ininterrompu des causes et effets, en accord avec l'Abhidhamma ; simplement bien discerner la séquence de 2 ou 3 de ces processus, est suffisant pour être capable de comprendre comment cela fonctionne et **ne pas confondre cela avec le « soi » ou la « personnalité ».**

C'est seulement quand on arrive à comprendre cela de l'esprit qu'on commence à percevoir l'ultime réalité « Paramattha ». Quand on accède à la vérité absolue, à la réalité des choses telles qu'elles sont, on a dépassé tout concept. On voit juste la Nature des dhammas ; uniquement Paramattha et on ne peut goûter à cela que par l'esprit.

Si l'on n'observe pas comment l'esprit fonctionne, on ne peut comprendre comment il crée les concepts. **Les concepts sont des créations de l'esprit.**

**Si l'on ne voit pas que le concept est créé par l'esprit, on ne peut l'arrêter.** Par exemple, si on s'assoit et que l'on a l'impression que le corps est en train de grossir ou de maigrir et qu'on ne se rend pas compte que c'est l'esprit qui fabrique cette pensée.

En ce qui concerne la pratique, quand on atteint un haut niveau et que la sati ( attention) et le samadhi ( concentration) sont très puissants, alors l'esprit qui « watche the mind » qui observe « voit » les objets de contemplation venir à lui.

Il n'y a pas besoin de chercher à observer l'objet. Les objets viennent d'eux-mêmes à l'esprit.

On est attentif à ceci, on est attentif à cela ; c'est-à-dire l'apparition et la disparition, ou observer l'objet, il y a toujours quelque chose à observer.

Bien sûr, on ne voit pas une tête ou un pied ou les mains ou quelque chose comme cela, il n'y a pas de concept qui vient ici, mais un objet mental qui vient à l'esprit.

Ce n'est pas parce qu'on conscient de faire attention à rien, en fait l'objet ne disparaît pas. Les objets mentaux sont toujours là, on n'a pas besoin d'aller les chercher, et on n'a pas besoin non plus de choisir l'objet à observer ; on observe l'esprit et l'esprit traque les objets continuellement l'un après l'autre. Les objets mentaux ne cessent d'apparaître.

**Avec Cittanupassana on doit avoir un enseignant qui vous parle de son expérience, il n'est pas question de voir les choses à la lumière d'un livre.**

Pour enseigner Cittanupassana l'enseignant et l'élève doivent avoir des échanges fréquents et l'élève doit être honnête et parler de ses expériences clairement et ouvertement.

L'ouverture d'esprit et d'attitude est importante pour l'évolution de la pratique.

**Satipatthana est une pratique extrêmement importante.**

C'est la voie de la pratique ininterrompue, et si vous pratiquez réellement en continu il n'y a pas de raison que vous ne puissiez observer l'esprit. Votre Sati et Samadhi va croître et devenir très puissant et vous allez comprendre ce qu'est l'esprit ; **on a besoin de plus de force volonté pour observer l'esprit ( citta) que pour observer la matière ( rupa).**

Pour être vraiment efficace il faut pratiquer dur. L'esprit que l'on observe est très subtil et très rapide. On doit vraiment s'appliquer.

Si l'esprit est bien relaxé, le corps va lui aussi être bien relaxé. S'il y a quelque tension dans le corps, cela signifie que l'esprit n'est pas complètement tranquille ( libre de tensions).

C'est pour cela qu'on doit continuer à observer ce qui vient à l'esprit, en l'occurrence, la tension dans le corps.

Quand la tension de l'esprit est réduite à zéro alors tout cela va nous sembler clair. Zéro est le niveau d'équilibre où tout est harmonie, équilibre et fait que l'on se sent conscient, alerte, clair.

**Aussi on doit se rappeler, corps relaxé, et esprit relaxé - mais bien présent, alerte !**

Premièrement on doit demander au Yogi d'observer l'esprit ou ce qu'il ressent à l'esprit. S'il peut ressentir l'esprit, c'est une bonne chose. Donc, ce n'est pas tant d'observer l'esprit que de ressentir l'esprit et de l'observer comme cela.

Il faut faire attention aux sensations plutôt qu'à l'endroit des sensations ( là où on suppose que l'esprit se trouve).

On doit toujours prendre soin de faire la distinction entre la réalité conceptuelle ( Pannati dhamma) et la réalité absolue ( Paramattha Dhamma) pour que le yogi comprenne bien. On doit toujours dire « cela est concept », et « ceci est réalité ».

Demandez au yogi : qu'est-ce que l'esprit fait maintenant ? Chacun peut dire ce que l'esprit fait à cet instant précis. Ils observent ce que l'esprit fait, mais ils ne peuvent observer l'esprit lui-même. Si on observe ce que l'esprit fait, on va apprendre à le « watch the mind ». Mais il est difficile d'expliquer cela de manière claire, on doit le pratiquer, l'expliquer, le pratiquer, l'expliquer et ainsi de suite.

L'autre chose qu'il faut dire au Yogi est de forger une Attention - Concentration (sati - samadhi) très forte. Comment fait-on cela ? Par la pratique continue. En pratiquant de manière incessante, instant après instant l'attention.

Ensuite le **sati - samadhi** devient de plus en plus stable, l'esprit devient très fort, et il devient facile de pratiquer le « watch the mind ».

A ce jour, chacun pense qu'il est tellement difficile d'observer l'esprit, mais qui est ce « je » ? On pense que l'esprit est ce « moi » et il est alors difficile d'observer, à cause de l'ego qui se met en travers de la pratique.

Si le sati - samadhi est faible on ne peut s'apercevoir de cela. Si le sati - samadhi est fort alors la compréhension vient d'elle-même. Réellement, il n'y a pas de « Je ». Il y a juste l'esprit.

Si on demande à quelqu'un : que se passe-t-il, qu'observe-t-on dans l'esprit ? Faire cela est cittanupassana. Quel travail fait le mental ? Quelle est la fonction de l'esprit ?

Si on est conscient de la colère par exemple, hé bien cela est observer l'esprit. C'est aussi Cittanupassana. Cittanupassana est le « watching the mind ».

Quelle que soit l'activité que nous faisons, sans exception, on peut observer ce que l'esprit fait, et pratiquer le « watch the mind », l'observation du fonctionnement de l'esprit. Et soyons sûr de ne pas oublier : « Traquer les actions de l'esprit par l'esprit lui-même. » Toute chose qui est en rapport avec l'esprit est Cittanupassana.