



**Shwe Oo Min Sayadaw**

## **Cittanupassana ou la contemplation de l'esprit (2)**

Par Bhikkhu Khemavamsa, traduction Supanienda

### **Un mode d'emploi**

Pour faire simple il s'agit d'un mode d'emploi pour les yogis méditants de Satipatthana Vipassana qui sont intéressés à mettre en avant l'importance de l'esprit dans leur pratique de la méditation. En lisant le document, vous êtes susceptible de trouver cela différent de votre pratique régulière de Vipassana, mais très intéressant, utile et enrichissant. En outre, cela pourra être utile à la compréhension de votre propre pratique sans avoir à changer la façon dont vous méditez.

Il est question de « l'observation de l'esprit par l'esprit », mais ne pas séparer l'esprit du reste des fondements de l'attention (Kaya-corps, Vedana-sentiments et objets Dhamma-mental), car cela est impossible. Ils se présentent ensemble et sont inséparables. Ils apparaissent ensemble et sont inséparables. Un bon méditant doit être habile avec chacun d'eux.

En pratiquant Cittanupassana en fait on s'entraîne à toutes les attentions, car lorsque vous observez quelque chose, tous les quatre fondements de l'attention (Satipatthana) sont déjà là de toute façon.

Que vous fassiez Kaya ou Vedana ou toute autre combinaison, vous devez atteindre l'esprit connaissant, car c'est ainsi que le chemin est et il n'y a pas d'autre moyen. Pourquoi j'aime cette approche? En raison de la distance évidente qui apparaît entre l'objet et l'observation, ce qui vous laisse sans doute l'impression qu'il n'y a « personne là-bas. »

La question que la plupart des yogis demandent à ce point est: Mais cela a-t-il un rapport avec les Vipassana Nianan? Oui, bien sûr! Comme vous lisez ces pages ne vous attendez pas à tout

comprendre d'un regard. Cependant, tout cela va devenir très clair et simple pour vous une fois que vous allez partir en retraite.

Je tiens à dire très clairement que cela a été écrit avec enthousiasme mais sans vouloir créer de divergences avec les autres modes d'exercice de Satipatthana, comme j'ai énormément de respect pour les autres méthodes aussi. Il a été rédigé avec appréciation et amour pour cette pratique très intelligente, efficace et compatissante comme enseignée dans le style de Shwe Oo Min Sayadaw de Birmanie pendant ces dernières 41 années, et selon son style particulier qu'aucun enseignant ne suit à ce jour.

Il ya une grande différence entre cette pratique et d'autres approches de l'enseignement de Cittanupassana Vipassana. Il s'efforce de rendre cette pratique connue par bon nombre de méditants, et surtout ceux qui mettent l'importance sur l'aspect de «l'esprit» de Satipatthana et pour ceux qui ne sont pas entièrement satisfaits de leur pratique actuelle.

Dans le cas où vous vous perdez dans vos pensées, le passage de Vipassana à Cittanupassana ne va pas nuire à votre méditation. Au contraire, elle va la rendre plus riche. Cela a été mon expérience personnelle. On sent comme un grand pas en avant, et ma pratique précédente continue mais je peux combiner les deux maintenant quand je veux.

Il ya trois raisons principales pour la sortie de ce livre ensemble: la demande. Il n'y a absolument rien de semblable à l'heure actuelle. Quand j'étais très intéressé par la pratique de la «contemplation de la conscience", à la fin de ma retraite avec Sayadaw U Pandita, après lui avoir posé une question, il a dit: «Je veux que vous tourniez votre attention vers l'esprit maintenant, le corps n'est pas aussi fin. ». La première chose que j'ai faite a été d'essayer de trouver des informations à ce sujet.

Je suis allé voir des enseignants et d'autres moines, les yogis et les éditeurs et ils m'ont tous donné la même réponse. Il n'y a absolument rien à ce sujet dans les livres. Même plus tard, quand U Tejaniya, a été interrogé à ce sujet, il a déclaré: «Nous n'avons pas de livrets, cette pratique est très simple, pas besoin de livres!

La deuxième raison devrait être l'exposé direct d'un maître contemporain unique, de son enseignement par coeur et d'expérience. Ce maître est à ce jour l'un des Sayadaws les plus connus de Birmanie.

Je dois avouer que ce livre n'était pas uniquement mon idée. Je n'avais pas l'intention d'entrer dans quelque chose de compliqué, mais il fallait penser aussi aux critiques. Mais j'ai été finalement convaincu par une connaissance de mon éditeur. En aucun cas est-ce pour me faire un nom comme certains auteurs le font, mais si par hasard et coïncidence vous l'appréciez, cela va me rendre très heureux. Il ressemble plus à un cadeau de metta à tous les méditants qui luttent à travers le monde.

## Le contenu du livre

La part la plus importante du livre est exactement comme il a été dit, dans les entrevues, certaines parties sont reconstruites à partir de notes et de la mémoire, certains de la mémoire seulement et certains étaient de l'enseignant en accord avec ce qui a été dit. Mais dans tous les cas, bien que certains mots réels aient été parfois modifiés au niveau du sens, il a été méticuleusement et sans compromis maintenu. En tout cas si vous avez besoin de blâmer quelqu'un de quoi que ce soit, ce sera moi seul.

Dans le texte, en raison de l'efficacité et pour l'amour de la santé mentale je n'utilise pas la forme «une question et une réponse», mais plutôt la question est dans la réponse elle-même (le chercher si vous le souhaitez). Comme vous allez le comprendre, vous trouverez que cela aide beaucoup à maintenir le flux de compréhension de cet enseignement sans perdre quoi que ce soit. Parfois vous obtenez la même réponse à la question à nouveau, mais de différentes manières. C'est un bonus pour vous. Les commentaires, les réponses et les instructions ne sont pas pour le même niveau de méditants ou au même stade d'avancement de la retraite, mais il sont tous affichés de manière telle qu'elle ne devrait pas vous laisser de doute sur là où vous êtes.

Cependant tout le monde doit garder à l'esprit que l'enseignant donne des instructions différentes et des conseils à des personnes différentes au cours de la pratique en fonction de leur compréhension et leur capacité mentale et physique. Pour beaucoup de personnes «avancées» sur la propagation du Dhamma et qui savent beaucoup de choses, ce guide pourra être l'occasion de voir les choses sous un autre angle

S'il vous plaît assurez-vous que vous comprenez cela correctement. Donc protégez vous et les autres de tout souci. Il s'agit d'une aide aux méditants, un moyen simple de comprendre ce que cette pratique représente. Un enseignant qualifié doit être questionné dans le but d'obtenir de l'aide sur cette pratique.

S'il vous plaît gardez à l'esprit que le dernier chapitre du livre, intitulé « Se Transformer » n'est pas une tentative de vous guider au travers des Vipassana Nianas (Insights). Mais il met en lumière quelques-uns des aspects des insight profonds et transformateurs tout en terminant le livre d'une manière assez inspirante.

## Cittanupassana

Je ne vais pas écrire des pages à ce sujet, mais le définir brièvement, car vous êtes censé être familier avec le sujet. Si vous ne l'êtes pas, cela va vous mettre au courant plus rapidement et vous éviter des recherches avant d'aller plus loin. Cittanupassana est la «Contemplation de la conscience», comme mentionné dans le **Mahasatipatthana Sutta**, ou de manière simple, « l'observation de l'esprit. »

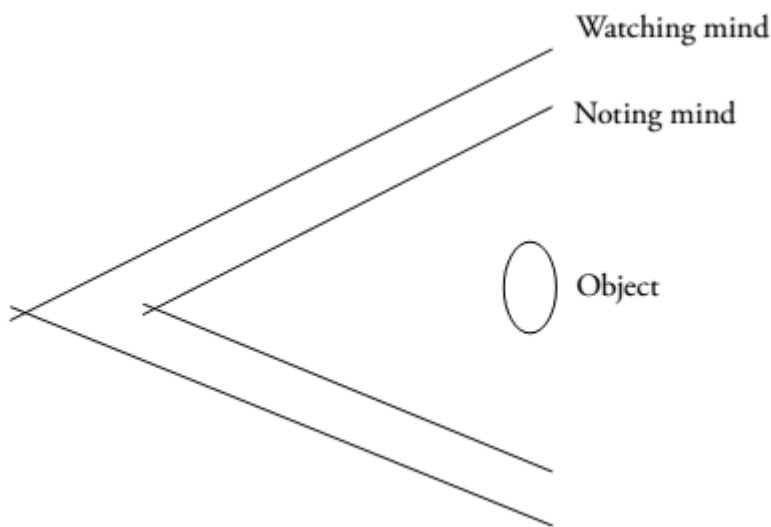
Dans le Mahasatipatthana Sutta le Bouddha enseigne les quatre fondements de l'attention: la Contemplation du corps (**Kayanupassana**), la Contemplation des Sentiments (**Vedananupassana**),

la Contemplation de la Conscience (**Cittanupassana**) et la Contemplation des objets mentaux (**Dhammanupassana**).

Mais qu'est-ce que la Contemplation de la Conscience dans la pratique? Comment doit-on aborder et travailler avec l'esprit d'une manière qui conduit à la «Libération par la Sagesse»? C'est la question que ce livre va essayer de répondre au maximum. Si vous savez comment fonctionne l'esprit, alors vous pouvez utiliser l'esprit pour observer le corps et les sentiments.

Vous observez le corps avec votre esprit, vous observez les sentiments avec votre esprit. Il est à la base de cette forme de méditation que vous devez connaître l'esprit et le corps, mais l'esprit est plus important. C'est pourquoi l'importance est mise sur l'esprit dans cet enseignement.

### The watching of the mind by the mind



### Shwe Oo Min Sayadaw

Cela ne va pas être facile de parler de ce Sayadaw. Donc, ce sera juste une tentative de vous le faire connaître un peu si vous n'en avez pas encore entendu parler. Le nom de moine en Pali du Sayadaw est Ashin Kosalla et il est né le 15 septembre 1913. C'est la coutume en Birmanie pour les Sayadaws bien établis de leur donner le nom de la région où ils vivent et enseignent.

La plupart des gens le connaissent comme le moine le plus élevé dans la Sangha du Mahasi Sayadaw et il ya quarante ans il a quitté le Mahasi Sangha et a commencé à enseigner dans un monastère modeste et frugale, la façon dont il pense qu'il a vraiment compris la pratique. Cependant, il dit qu'il n'est pas l'inventeur de cet enseignement, mais que cela lui vient du Bouddha directement.

Après que Mahasi Sayadaw soit parti en Parinibbana en 1984, on a offert à Shwe Oo Min Sayadaw le poste le plus prestigieux d'être le professeur titulaire de la Mahasi Yeiktha. Il a refusé l'offre car il disait qu'il n'aurait plus le temps de pratiquer! Et la pratique est une chose

pour laquelle le Sayadaw est passé maître. Il pratique tous les jours de sa vie et il pratique chaque jour à son âge avancé.

Le Sayadaw est très connu et respecté au Myanmar (Birmanie), ainsi qu'à l'extérieur du Myanmar pour être très avancé dans sa pratique, mais il ya aussi quelque chose de très différent de lui que vous ne pouvez pas manquer. Il n'y a rien comme les autres Sayadaws bien connus et il n'est pas intéressé à être un. L'absence de «moi» sur ce moine est si évidente qu'elle ne peut être vu, même sur les photos! Quelque chose d'autre que vous ne pouvez pas manquer, c'est cela. Ancien professeur du Dhamma il est toujours conscient et pointu. Shwe Oo Min Sayadaw n'enseigne plus maintenant.

### **Dhamma Sukha Tawya**

Dhamma Sukha Tawya traduit par l'hermitage au bonheur du Dhamma. Il est le deuxième monastère de Shwe Oo Min Sayadaw et son Centre International. Les deux méthodes Vipassana et Cittanupassana sont enseignées dans le centre selon le style de Shwe Oo Min Sayadaw.

Les principales caractéristiques du centre sont:

- a) on n'est pas dans une usine à fabriquer du stress!
- b) Complètement conscient du Dhamma. Dans d'autres centres les moines et moniales qui ne progressent pas rapidement et selon certaines attentes sont tout simplement et froidement remerciés et méprisés.

Ce n'est pas du tout le cas à Dhamma Sukha Tawya où la patience et la compassion sont donnés à tous. Ils s'adressent aussi et surtout pour les personnes ayant des problèmes de dépression. Le calendrier de ce monastère est agencé de telle manière que l'on peut pratiquer, sans avoir à prendre une pause si l'on veut, indéfiniment.

### **Evam Me Sutam**

L'esprit est l'avant coureur. Tout ce que nous savons et de l'expérience est vu et touché la première fois par l'esprit. C'est l'esprit qui est «Le spectacle le plus étonnant sur Terre et au-delà», et de loin. Et tellement plus intéressant et excitant que toute autre chose, dans cette pratique de Satipatthana.

Alors voulez-vous pratiquer le watch the mind? Si vous n'avez qu'un seul outil pour cela: ce sera l'attention! Vous pourriez éprouver quelque difficulté à renoncer à tout! Quant à moi, je suis éternellement reconnaissant à ceux qui m'ont enseigné Satipatthana. Le Bouddha, le Dhamma, le Sangha.

Lorsque nous pratiquons de façon à ce que nous vivons aille toujours de «pair», un objet et le savoir de celui-ci, nous n'avons pas l'expérience de la connaissance comme un objet en soi, mais très vite nous avons tendance à le prendre pour « soi-je ». On nous dit que cette connaissance n'est pas un «je» et qu'elle est impermanente, et que c'est une compréhension de nature intellectuelle. Il n'est pas facile pour nous de faire l'expérience de première main de cette

façon. Lorsque nous avons fait la pratique, il est très difficile de voir que ce n'est pas «je» qui «pense», «souffre», «veut», «planifie» et «en colère».

Ainsi, la plupart des gens ne « regardent pas l'esprit » qui regarde l'esprit qui connaît et très rarement ils peuvent en arriver au point où ils peuvent voir l'esprit sachant qui est attentif à l'objet. La seule façon d'aller au-delà de ce type de compréhension est de faire l'expérience en sachant ou en notant l'objet. Ce n'est que lorsque nous pratiquons Cittanupassana que nous pouvons clairement voir qu'un autre esprit apparaît et se rend compte que l'esprit qui note l'objet est l'objet de son attention maintenant.

Et ensuite encore un autre esprit le regarde et est attentif de tout ce qui précède! Et ainsi de suite. Ensuite, nous pouvons clairement voir que l'esprit attentif à noter l'objet et n'est pas «je». L'idée de «savoir», ce «je», n'a tout simplement pas de sens, pas plus. Et que, ce n'est pas la compréhension intellectuelle qui éclaire, mais c'est comprendre l'expérience directe, cela est le Dhamma.

Pour les personnes qui viennent d'autres types de pratiques, il est souvent difficile d'arrêter de changer de point de référence, comme par exemple le «montant et descendant» de l'abdomen. Une fois que vous vous familiarisez et serez capable de voir l'esprit qui note et que vous verrez que l'attention à l'esprit qui note est tout aussi «grand» et fiable sinon plus grand que le mouvement abdominal comme point d'ancrage référent dans la pratique. L'attention à noter dans cette pratique est l'ancre, le point de référence, et tous les autres esprits sont des objets.

Cependant Anapana et le «montant et descendant» de l'abdomen ont leur utilité ici aussi. La plupart des gens demandent: "Quelle est la différence entre la méthode Mahasi et celle-ci?" La méthode est la même mais la technique est différente parce que l'accent ici est mis sur l'esprit.