

## Méditation Vipassana - la Contemplation de l'esprit ou Cittanupassana (3)



### Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya — Vassa 2001

Il devrait toujours y avoir le plus grand effort possible sans forcer, sans créer de tension. La vision directe vient du constat que l'observation continue sans l'observateur, que le témoignage se passe sans le témoin. «Une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de paroles. »

De Shwe Oo Min Sayadaw

Mettez la conscience au plexus solaire. Ne notez rien. Soyez juste attentif à ce qui se passe. Si vous entendez quelque chose, sachez juste que c'est un son. Si vous arrivez à savoir quel est le son entendu, ce n'est pas de la méditation.

### Il y a méditation quand il y a 2 esprits :

L'esprit qui connaît, qui note et l'esprit qui observe,  
S'il y a un seul esprit, alors le « JE » est toujours là,  
l'objet n'est pas le Dhamma,  
le dhamma est l'esprit,  
cela est être attentif.

On n'a pas besoin de suivre les objets, de les identifier ou de les labeller.

### L'attention fera son travail d'elle-même.

Même quand quelqu'un dort, le dhamma ne dort pas. Même au pied de la mort, et que vous êtes totalement épuisé, le sentiment d'être épuisé n'est que le sentiment d'être épuisé. Le savoir est distinct d'en éprouver la sensation.

Les interviews suivantes sont celles du chef de centre, qui a été entraîné et certifié personnellement par ShweOoMin Sayadaw lui-même.

### Initiation -

The watching of the mind by the mind.

Contempler l'esprit qui note avec la « présence d'esprit ».

la présence d'esprit est le fait d'ancrer le point de conscience ( au 3<sup>ième</sup> œil).

Dans toutes les pratiques, dans toutes les postures : debout, en marche, allongé, en mangeant, ...

### Wach the mind.( la présence d'esprit)

Regarde l'esprit, n'aie pas peur de l'esprit. Dans les activités quotidiennes, observe les réactions de l'esprit face aux objets. Aussi bien dans le monde extérieur que dans le monde intérieur, on voit que les réactions vont de cause à effet uniquement.

On n'a pas besoin de marcher ou se mouvoir à vitesse ralentie, on marche à allure normale de façon relaxée et cela sera très bien. Marcher d'un pas normal, peut-être un peu plus lentement si cela vous est possible.

En posture assise, on reste avec l'esprit qui connaît toute chose. Ne pas essayer d'aller vers les choses. On laisse les objets venir à nous. Essayons de ne pas réagir aux objets qui se présentent. Quoiqu'il arrive, avidité, aversion, douleur, démangeaisons, bonté, j'aime ou j'aime pas.. on observe cela avec équanimité, sans s'investir plus que cela, sans s'accrocher à cela. On reste dans le juste milieu, l'harmonie.

Pendant que la « présence d'esprit » observe directement l'esprit qui note, les objets disparaissent aussitôt qu'ils sont apparus comme s'ils étaient regardés du coin de l'œil - pas directement-.

Regardons la qualité de l'esprit quand il va vers les objets. Si l'on ressent une quelconque tension à l'esprit, il faut immédiatement se relaxer. La tension est énergie excessive.

Quand on est centré ( par exemple au 3<sup>ième</sup> œil ), observons l'esprit et non pas l'objet. Observons l'esprit, mais pas l'objet.

Aussi, ne pensons pas ceci « qu'est-ce que cet objet ? » quand on es assis. Mais plutôt demandons nous « qu'est-ce que l'esprit sait de cet objet ? ». On observe juste ce qu'il y a dans l'esprit à ce moment-là.

Ne fixez pas votre attention sur l'objet de l'esprit connaissant, mais observez ce que l'esprit voit vraiment, au moment où l'objet arrive à l'esprit.

Le moment suivant peut-être entendre un son, puis le souffle au bout du nez, ou une pression au niveau du 3<sup>ième</sup> œil ou du coeur, etc... On suit tout simplement la chaîne des objets qui se présentent à l'esprit, d'instant en instant de façon continue et en étant le plus relax possible.

L'esprit qui regarde l'esprit qui observe les objets défiler est ce que l'on appelle le « watching mind », « la présence d'esprit ».

Cela va devenir beaucoup plus clair pour vous dès que vous allez commencer à pratiquer. L'esprit connaissant est également connu comme l'esprit qui note, et l'esprit qui regarde est aussi connu comme l'esprit d'observation. Ces 2 esprits sont la conscience ou Citta.

L'esprit qui note le fait consciencieusement et en silence. Il n'est pas question à aucun moment de faire attention au corps. Il faut toujours regarder l'observateur, celui qui regarde l'esprit qui note. Et rester continuellement attentif. Et surtout ne fixer l'esprit sur aucun objet.

**Laisser l'esprit faire ce qu'il a à faire, et juste le regarder faire.**

On regarde la colère, on regarde la cupidité, on regarde l'impatience ou la confusion. On regarde les émotions et les états de l'esprit, qu'est-ce qui se passe là dans l'esprit, devant nos yeux.

Si on expérimente la douleur, quelle est la réaction de l'esprit à cela ? la douleur en elle-même en nous intéresse pas, mais plutôt ce que fait l'esprit par rapport à cela.

Est-ce qu'on peut voir quelle sagesse se dégage alors de l'esprit ? ou l'effort ? quel est le niveau de concentration ou d'attention à ce moment-là dans l'esprit ?

Bon, ce n'est pas difficile à observer. Juste reconnaître : ceci est la nature de cela, ceci donne ce ressenti là.

L'esprit adore la pratique. Comment ressent-on cela ? L'empressement à penser autant est intention. Observons l'intention.

Quand on observe les forces invisibles qui nous font courir chaque jour dans tous les sens, à ce moment-là on va découvrir un nouveau monde.

Mettez-vous à pratiquer assidument, et toutes les questions vont trouver leurs réponses d'elles-mêmes. La sagesse vient de la pratique elle-même.

Observons pourquoi l'esprit est tendu ou relâché, qu'est-ce qui est la cause de cela ?

**Ne mettez aucune étiquette aux objets mentaux, le labelling est un obstacle à cette pratique.**

La clé de la pratique : observer l'esprit d'instant en instant. Et quand le « JE » apparaît, c'est qu'il y a illusion !

Quand il y a tension il y a souillure qui s'insinue fortement, mais quand la sagesse devient forte, elle protège l'esprit.

Pour être capable d'observer l'esprit qui regarde l'esprit qui note, on doit adopter le juste milieu, ne pas pêcher par excès. Plus on essaie d'observer, plus cela devient difficile.

Rappelons-nous les 4 adages birmans : ne pas forcer, ne pas contrôler ou manipuler, ne pas chercher à produire quoi que ce soit, et ne pas créer de tension : **observer ce qui est comme cela est.**

Tout ce qu'il suffit, c'est de regarder les choses du coin de l'œil. Pas besoin de voir cela avec les yeux grands ouverts !

## Sayadaw U Jotika



Dans toutes les activités humaines, cette pratique de la méditation est la plus importante. Mais on notera au passage que l'expression « sans penser à cela » on ne veut pas dire que l'esprit est absent.

Voyons pourquoi on ne fait pas usage de la notation (comme dans la méthode Mahasi) : par exemple quand on entend quelque chose et que nous essayons de l'étiqueter, "ceci est un chien de telle race", cela fait référence à un processus complexe de la part du mental.

En premier on entend le son et on le passe en revue dans la banque de sons mémorisés, ensuite on compare les 2 sons, et enfin l'esprit fait ce qu'il a à faire très vite. Il y a un processus de reconnaissance : c'est le même que celui-ci et puis on rappelle le souvenir du son et du mot qui lui correspond, enfin on ramène cela au présent : ce son est celui de ce chien de race.

On utilise donc 4 processus différents, 4 étapes pour arriver à cela. Dans la méditation qui nous concerne, on s'arrête à la première étape, pas plus. Si vous voulez nommer l'objet mental, vous allez passer par une série complexe de processus comme quand on met un mot sur chaque chose.

Si le son fait une syllabe, il y a 4 étapes, s'il y a 2 syllabes il y aura + de 4 étapes, peut-être 6 ou 8 parfois. Et si le son fait 3 ou 4 syllabes on va devoir traverser vraiment beaucoup d'étapes. La conclusion est que l'esprit doit fournir une somme de travail importante.

Dans la pratique de la « présence d'esprit », on s'arrête au premier pas, c'est simple. Mais il n'est pas si facile que cela à mettre en pratique car nous avons l'habitude de traverser à chaque fois tous ces processus.

Mais comme je l'ai dit précédemment, si on pratique cela alors on va trouver cela très facile.

C'est juste l'acte d'être, quand on voit juste l'acte de "voir",  
quand on entend des sons, c'est juste **l'acte** d'entendre,  
quand on a des sensations dans le corps, c'est juste l'acte de ressentir,  
quand on goûte à quelque chose, c'est juste l'acte de goûter,

quand on sent quelque chose, c'est juste l'acte de sentir,  
quand on a des pensées, c'est juste l'acte de penser.

Il n'y a pas de « JE » qui expérimente cela.

Parce que si « JE » dois expérimenter les choses, cela devient très compliqué.

Toute l'activité humaine, corps et esprit, est réduite au plus simple.

L'acte d'être dans toute sa pureté et nature, sans rien de superflu  
vraiment le plus important est : ne rien ajouter à cela.

C'est juste l'expérience d' être » tout simplement, un process « light ».

Donc, en pratiquant cette méditation il ne faut pas s'attendre à des expériences !

Il y a aussi quelque chose d'autre d'important.

Spécialement pour ceux d'entre vous qui ont médité pendant des périodes de temps assez longues et ont eu de bonnes expériences. On souhaite toujours retrouver les mêmes expériences aussi vite que possible. On s'attend à cela.

Par exemple, j'ai obtenu des états de calme magnifiques avant, et je m'attends à les obtenir maintenant aussi, et de façon très rapide. Et plus on essaie, plus c'est difficile de les obtenir de nouveau. Ne vous attendez à rien. Ne pas avoir d'attente, peut-être un paradoxe, mais il n'y rien à attendre de la méditation.

**Si vous observez simplement les objets mentaux,  
alors vous allez bien être en « présence d'esprit ».**

Etre aussi simple que possible - ne rien ajouter - s'asseoir aussi confortable que possible, le plus près du sol. Il est important d'être bien à l'aise et en équilibre stable. On peut s'asseoir en full lotus, mais cela n'est pas indispensable.



« Dans ces **moments lumineux, paisibles, sereins**  
rien ne semble vraiment important.

Seulement quelques **vérités fondamentales** apparaissent très clairement,  
l'impermanence, le non-soi, la souffrance, la saisie, le désir, l'illusion... »