

**LE DHAMMA**  
**ICI ET MAINTENANT**  
**ATTENTION+SAGESSE**  
**BY ASHIN TEJANIYA**



Traduit de l'anglais au français  
par [Supanienda@gmail.com](mailto:Supanienda@gmail.com)



**Copyright Ashin Tejaniya 2011**

This is a gift of Dhamma and must not be sold. You may make photocopies for your own use or to give away to friends. Kindly ask for permission from Ashin Tejaniya first before doing any translations on this book.

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya  
Aung Myay Thar Yar Street  
Kon Pala Paung Village  
Mingaladon Township  
PO 11022 Yangon, Myanmar  
951-638-170, 951-720-591

For more Dhamma materials, please visit: [www.sayadawutejaniya.org](http://www.sayadawutejaniya.org)



**Namo Thassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa**

Hommage au Bienheureux, le libéré, le pleinement éveillé par lui-même

## Remerciements

Ma spéciale gratitude va à mon maître, le vénérable Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Maha Thera, qui m'a appris le Dhamma et la bonne attitude pour mon développement et la pratique de la méditation.

Je remercie également tous les yogis. Leurs questions et leurs difficultés ont inspiré de nombreuses explications de ce livre. J'espère que ce livre va aider les yogis à mieux comprendre la méditation Vipassana et à approfondir leur pratique.

Enfin, je remercie chacun pour sa contribution à la finalisation de ce livre.

*Ashin Tejaniya*

## **Cher lecteur**

Le style d'enseignement d'Ashin Tejaniya et son expression a toujours été dynamique, évoluant avec ses propres expériences et la reconnaissance des difficultés des yogis rencontrées dans leur pratique. Ce livre tente de saisir ses enseignements à cet instant précis, mais il est bien évident qu'Ashin Tejaniya avance encore et saura expliquer encore mieux chaque jour.

Nous avons collecté ces enseignements d'Ashin Tejaniya de différentes sources et contextes de manière à offrir un panel de réponses qui soient le plus adaptées au débutant comme au yogi expérimenté. Sont incluses les traductions du livre bleu sur l'attitude juste pour la méditation et des sélections de discours sur le Dhamma et de discours du matin au Centre de Méditation Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya.

Comme les deux premiers livres, celui-ci a été compilé par des yogis qui sont venus pratiquer au Centre de Méditation Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya. Certains mots n'auront pas la même signification que dans les livres précédents. Puissiez-vous trouver ce livre comme une source d'information et d'inspiration supplémentaires aux livres « Qu'est-ce la méditation de pleine conscience ? » et « L'Attitude Juste ». Vous voudrez bien noter que ce livre ne remplace pas la guidance personnelle d'un maître.

Nous avons essayé de traduire et exprimer au plus près les enseignements d'Ashin Tejaniya. Vous voudrez bien nous excuser si des erreurs se sont glissées au cours de la traduction. Vous voudrez bien nous faire vos remarques pour l'amélioration des futures publications.

Notre profonde gratitude va au Sayadaw U Tejaniya pour sa patience à nous éclairer le chemin de la méditation de l'attention et de la compréhension et nous avoir enseigné la juste attitude pour la méditation. Que tous les êtres puissent bénéficier des efforts faits à la composition de ce livre par : Margaret Smith, Katherine Rand, ChanLai Fun, Hor Tuck Loon, Becky Chan, Karen ecktenwald, Bhante Abhayaratana, Preeti Dissanayake, Shriya Tennakoon, Sister Kheme, Cheong Thoong Leong, Sister Mayatheri, Maxine Cheong, SSW, Albert Lee, Susa Talan, Alexis Santos, Steve Armstrong, Nancy Zan, Yopi Sutedjo, Hirok Ghosh, Sister Co Minh, Zaw Minn Oo, 1-2, Ma Thet, Walter Kochli, le groupe de publication, et tous ceux que j'ai oubliés également !

*Laura Zan, Traducteur et Compilateur*

## Note sur les mots utilisés

Nous travaillons à l'intérieur des limites du langage pour décrire et donner des suggestions pour l'apprentissage de la vision pénétrante (Vipassana) qu'il est parfois difficile de traduire en mots. Aussi, quand vous allez lire ce document, ne vous fiez pas totalement aux définitions du dictionnaire ou des règles de grammaire.

### NOTE SUR LES MOTS

Nous travaillons dans les limites du langage et de concepts pour décrire et donner des suggestions pour un processus de vision claire qui est parfois difficile à cerner avec des mots. En tant que tel, à la lecture de ce livre, s'il vous plaît ne pas adhérer étroitement à des définitions ou des règles de grammaire dictionnaire.

Vous remarquerez peut-être une nouvelle combinaison le mot « **conscience + sagesse** » dans le titre et dans certaines parties du livre. C'est la manière d'Ashin Tejaniya de souligner la nécessité de faire appel à plus que simplement le fait d'être attentif et conscient dans Vipassana. **Etre attentif seul ne suffit pas**; la sagesse doit également être présente avec la prise de conscience sur le chemin de l'apprentissage et de la compréhension.

Des constructions comme "l'esprit est en train de savoir" (par opposition à «l'esprit sait») sont utilisés dans les cas où il est plus approprié pour décrire quelque chose en cours. Les mots suivants sont utilisés de manière interchangeable: regarder, en étant conscient, en observant, en étant conscient, et en accordant une attention. Enfin, **"Dhamma" avec un grand «D» se réfère aux enseignements du Bouddha**, la pratique de la méditation tout en **"dhamma" avec un peu de "d" se réfère à des phénomènes naturels**, la loi naturelle, ou un objet.

Les mots Pali et anglais ont été utilisés en combinaison dans le livre. Parfois, la traduction anglaise n'est qu'un approximatif, une courte description des significations réelles Pali, mais l'explication devrait être suffisant pour la pratique de la méditation de pleine conscience. Ne pas hésiter à consulter le glossaire des termes Pali à la fin du livre et consulter des dictionnaires et des textes bouddhistes pour des définitions plus complètes.

Essayez d'obtenir un « ressentir » des termes Pali quand vous les entendez; essayez de les comprendre dans leur contexte et des conseils que nous allons répéter ici car l'attention aux écrits d'Ashin Tejaniya seule ne suffit pas. Enfin, pour ne pas avoir à se prononcer sur l'utilisation de "elle" ou "il" dans la description des expériences des yogis (ainsi que l'utilisation du « nous » ou « vous » dans les explications), nous avons donné une chance équitable pour chacun de ces concepts.

## QU'EST-CE QUE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

Parlons un peu de la méditation.

Dans ce centre, on pratique **Satipatthana** ou la méditation de la pleine conscience sur les quatre établissements de l'attention ( le corps - **kaya**-, les sensations - **vedana** -, l'esprit - **citta** - et les phénomènes - **dhammas** -.

Toutefois, avant de commencer, nous avons besoin de clarté sur ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Il est important de commencer cette pratique comme si nous allions commencer un projet important, avec une compréhension des idées et des principes sous-jacents derrière ce que nous allons faire. Nous avons besoin d'une information directrice et de bonnes idées sur la nature de la méditation de pleine conscience afin que nous puissions pratiquer habilement. Nous ne voulons pas commencer à l'aveuglette.

Qu'est-ce que la méditation de la pleine conscience ? Quel est le but de la pratique ? Quelle type d'esprit et quelle attitude doit-on avoir quand on médite ? Comment est-ce que l'on doit pratiquer ? Pour moi, la méditation de pleine conscience a pour but essentiel de transformer l'esprit. La méditation a pour but de cultiver des états d'esprit sains, cultiver l'esprit du Dhamma, et faire ressortir les qualités de l'esprit. La méditation de pleine conscience n'est pas le travail effectué par le corps ou le travail accompli par les objets mais ce qui se passe, ce qui est observé et expliqué plus loin dans la section.

*Quels font les objets ? Les objets ne méditent pas. C'est l'esprit qui médite.  
C'est pourquoi la méditation est appelée «travail de l'esprit"  
et c'est pourquoi on doit apprendre à connaître l'esprit.*

Comment savez-vous qu'il existe un esprit ? Savez-vous que vous avez un esprit ? Comment savez-vous que vous avez un esprit ? Vous pouvez voir ou observer l'esprit à travers ses rouages et fonctions qui sont par exemple savoir, penser, vivre, sentir, vouloir, mettre au point, etc.

Maintenant, mettez vos mains ensemble et regarder vos mains jointes. Vous savez que vos mains se touchent, non ? Comment reconnaissez-vous cette sensation du toucher ? Comment l'esprit est-il en mesure de savoir cela ? Vous savez que l'esprit est conscient et y prête attention maintenant. Comment savez-vous que l'esprit est attentif et conscient ? Pourriez-vous savoir que vos mains se touchent si votre esprit pense à autre chose ? Non.

Donc vous pouvez voir que ce n'est pas seulement parce que vos mains sont en contact que vous le savez, mais c'est parce que l'esprit est attentif et prendre conscience est une qualité qui fait partie de cette attention qui fait que vous savez qu'ils se touchent.

Pouvez-vous changer votre attention sur les paumes des pieds? Vous le faites, bien ? **Ce déplacement de l'attention est en fait l'esprit qui travail.** C'est l'esprit qui accorde de l'attention à un autre objet. Si vous êtes conscient de l'attention qui est là présente, vous voyez que l'esprit travaille. Il n'est pas nécessaire de chercher l'esprit, tout le monde sait bien cela plus ou moins. La reconnaissance, la pensée, la planification, et les intentions sont tous des travaux de l'esprit. Il n'est pas si facile au premier abord de reconnaître l'esprit sous ces différentes formations mentales en raison du manque de compréhension que l'on a de l'esprit.

## **Dhamma Vicaya – yoniso manasikara bahulikaro** **L'Attention et investigation continue**

Quel genre d'effort avons-nous besoin quand nous méditons? De façon générale, la plupart des gens ne connaissent qu'un seul type d'effort, celui qui est puissant, qui demande une certaine dépense d'énergie. Cependant, cet effort n'est pas le bon quand il est motivé par des impuretés comme le désir (**lobha**), la haine (**dosa**), ou l'illusion (**moha**). Ce genre d'effort développe en fait plus de souillures dans le processus.

Comment faut-il donc méditer? Il faut utiliser un effort sain (**kusala**) et cet effort doit être doublé de patience et de persévérance dans notre pratique. L'attention (**sati**) a besoin d'être équilibrée. Pour cela, la confiance en soi et la foi (**saddha**) dans la pratique doit être utilisée. L'effort et l'énergie (**viriyā**) doivent aussi être de la partie. Ces facultés spirituelles, ainsi que la stabilité de l'esprit (**samadhi**) et la sagesse (**pania**), constituent les cinq facultés spirituelles (**Indriya**) qui équilibrent la travail de la méditation.

Les « Visions révélatrices » ne peuvent surgir en nous quand nous sommes très attentifs à un objet sans un effort d'exploration et d'investigation sur ce qui se passe (**dhamma-vicaya**). Nous ne pouvons pas dire que nous pratiquons la méditation de la vision pénétrante ( Vipassana) quand nous sommes juste concentré sur l'objet ou en y accordant seulement l'attention parce que Vipassana est la pratique de l'apprentissage sur les processus de l'esprit et du corps (**Nama - Rupa**).

Qui est-ce qui est en train de méditer? Vous n'êtes pas en train de méditer ; ce sont les pensées qui opèrent en arrière-plan (dans l'esprit) qui méditent. Si ces pensées sous-jacentes sont erronées, alors tout ce qu'il advient de la méditation ira dans le mauvais sens. C'est seulement avec la juste pensée, la juste attitude, et la juste compréhension dans l'esprit méditant (l'esprit attentif en arrière-plan à l'esprit qui observe ) que la pratique sera juste.

Les informations contenues dans ce livre, les discussions sur le Dhamma, les discours du Dhamma, et les rappels sont tous destinés à nous donner la juste information. Nous utilisons ensuite ce savoir, ce que nous avons appris, entendu, et ce que nous savons à propos de la pratique juste ( sagesse dans le sens de connaissance), ainsi que notre intelligence lors de la pratique ( sagesse



directe dans le sens intuitif ) pour que la sagesse puisse de se développer. ( sagesse dans le sens de discernement )

Nous avons besoin de la Vue Juste (**samma ditthi**) et de la Pensée Juste. Nous avons également besoin de l'esprit d'investigation du **dhamma** ( phénomène), qui est l'étude des phénomènes et la réflexion sur la façon dont nous observons au moment de la pratique. L'accent est mis ici sur la nécessité de développer la sagesse de façon continue en parallèle avec l'attention (aussi appelé "attention + sagesse" dans ce livre), de sorte que la « **vision pénétrante** » qui jaillit par l'expérience directe ait une chance de se produire.

L'esprit qui médite, l'esprit qui est attentif, ou l'esprit d'observation doit être un esprit empreint de Dhamma, un esprit sain. On ne développe une bonne pratique que lorsque nous pratiquons avec un esprit sain. On ne peut dire qu'on médite correctement quand on pratique avec envie, mécontentement, ou vue erronée dans l'esprit qui médite.

*Si nous pratiquons avec des attentes, nous méditons avec du désir. Si nous pratiquons avec insatisfaction ou mécontentement, nous méditons avec de l'aversion. Si nous pratiquons sans avoir une réelle compréhension de ce que nous faisons, nous méditons de façon erronée.*

Une partie du travail de la méditation est de commencer à **reconnaître les tendances malsaines (impures, fausses, erronées) quand elles se présentent**. Cela ne peut nous aider en aucun cas d'avoir ce genre de pensées pendant la méditation.

On peut apprendre à reconnaître quand il y a des tendances mauvaises, malsaines et quand il y a des tendances bonnes, saines et leurs effets correspondants. Cela signifie donc qu'il faut apprendre et comprendre ce qui est juste et ce qui est faux ( erroné) .

Pour ce faire, nous utilisons les informations que nous obtenons de façon théorique, ainsi que notre intelligence et intuition issue de l'attention directe combinée à la sagesse tout en pratiquant à reconnaître quand il y a des souillures dans l'esprit. Nous devons également comprendre et appliquer le processus d'apprentissage.

## **Que sont les objets?**

Nous utilisons souvent le mot «objets». Quelle est la signification du mot objet? Un objet est ce que nous vivons, ce que nous observons, et quelque chose qui est connu par l'esprit. Il ya toujours quelque chose qui se passe et donc il ne manque pas de choses à observer. Ils se produisent (ou "résultent ") en fonction de leur nature.

Dans la méditation de pleine conscience, nous ne contrôlons pas nos expériences. Nous observons que quand quelque chose se passe, l'attention de l'esprit est attirée par cela, et nous l'observons. La nature d'un objet est d'être connu, senti ou vécu par l'esprit. En un instant donné, il y a énormément d'objets provenant des six portes des sens et dont l'esprit peut éventuellement être conscient et reconnaître.

Combien de portes des sens y at-il? Il y a 6 portes des sens! Comment nous observons les objets aux portes des sens est l'esprit au travail. Alors que nous avons besoin d'une compréhension de l'aspect de l'objet, nous devons également reconnaître que la méditation n'est pas faite par les objets. La méditation est faite par l'esprit. C'est pourquoi, afin de bien pratiquer, il est important de comprendre l'esprit, y compris la façon dont il observe, comment il fonctionne, et ses attitudes sous-jacentes.

### **Dans quel état d'esprit et de pensées sommes-nous maintenant?**

Lorsque nous nous concentrons sur un objet, nous ne pouvons voir le fonctionnement de l'esprit. Quand on regarde à travers les lunettes que nous portons ce que nous voulons voir, nous ne réalisons pas que nous avons des lunettes sur les yeux! De même, si on se concentre trop sur les objets, nous ne voyons plus l'esprit, ce qu'il fait, ou comment il fonctionne.

Si nous nous concentrons moins sur l'objet, on peut alors au moins se rendre compte que nous portons des lunettes. On peut alors voir comment l'esprit fonctionne. C'est pourquoi je vous mets en garde de ne pas trop vous concentrer, si votre objectif est d'obtenir une image complète et de comprendre la nature de l'esprit et les objets. Comprenez-vous cela?

Quand vous pratiquez, la différence entre ce que vous observez et comment vous observez (le fait d'observer) deviendra encore plus clair. En d'autres termes, cette connaissance de l'objet et de l'esprit deviendra plus claire. Vous comprendrez par vous-même, "Oh, ceci est l'objet et ceci est l'esprit» et que leurs natures sont différentes. Vous comprendrez cela uniquement en pratiquant. J'explique cela pour vous maintenant de sorte que vous ayez les informations pour vous aider quand vous méditez.

Pensez à cela très attentivement: Pratiquez-vous la méditation de la pleine conscience quand vous êtes assis et concentré sur un objet? Est-ce vraiment la méditation de pleine conscience quand vous êtes juste attentif à quelque chose? Non, c'est juste se concentrer sur un objet. Et si vous êtes à peine conscient? Que faire si l'esprit méditant est plein de qualités mentales malsaines?

Disons que vous êtes regarder, voyez, et êtes conscient: Quel est l'objet ( l'esprit et/ou le corps?) et qu'est-ce que l'esprit, ou en d'autres termes, qu'est-ce qui est observé et qu'est-ce qui observe ? Est-ce que vous pouvez réfléchir à cela? Est-ce que la qualité d'investigation d'un yogi est juste l'observation des objets?

Est-ce qu'un yogi qui se contente d'états mentaux pacifiques peut obtenir un aperçu de la nature de l'esprit et du corps? Non. Le yogi va juste s'attacher à cet état paisible, et pratiquer la méditation pour rester plus longtemps dans cet état. Il n'y a alors aucune possibilité pour la sagesse d'apparaître.

**En méditation de pleine conscience, nous n'avons pas besoin de pratiquer la méditation de contemplation sur un objet ou ce que nous observons. Par contre, nous pouvons et nous devons développer la façon dont nous observons.**

Nous le faisons d'abord en notant ou reconnaissons la façon dont l'esprit est en train d'observer. Est-il agité ou calme? Y a-t-il quelque parcelle de sagesse présente? (on verra plus en détail les différents types de sagesse: **Sutamaya pania**, **Cintamaya pania** ,et **Bhavanamaya pania** ( la section « la contemplation seule ne suffit pas »).

On n'a pas besoin de changer la façon dont l'esprit est en train d'observer. Par contre il s'agit de prendre note de la façon dont il observe et des états d'esprit et pensées venant avec l'observation des objets. Et au fil du temps, vous aller remarquer les causes et effets.

Quand vous aurez observé comme cela à plusieurs reprises et vu les différents scénarios possibles, vous allez commencer à mieux comprendre la relation de la façon dont l'état d'esprit et les pensées dans l'esprit affectent la façon dont vous vous sentez avec l'objet ou avec ce que vous observez.

## Commencer avec tout objet

Commencer avec l'attention à tout objet. En même temps qu'on maintient l'attention, on observe les mouvements de l'esprit. De quoi l'esprit est-il attentif ? Quand il est attentif, est-ce que l'esprit est relax ou pas ? Est-il relaxé? Quelle est l'attitude de l'esprit? Soyez attentifs au fait que vous n'êtes pas seulement attentifs aux objets extérieurs! Tout en étant attentifs à la marche consciente, observez bien l'esprit pour voir si il est impatient ou détendu.

Est-ce vraiment difficile de le faire? Non! Vous devez juste rester attentif à l'esprit, n'est-ce pas ? Est-il si difficile de rester attentive à l'esprit? À ce stade, il est bon de commencer à être attentif aux états mentaux les plus grossiers et du fonctionnement de l'esprit. N'allez pas chercher quelque chose de subtile pour l'instant. Quel est l'état d'esprit ? Est-il en paix ou tendu? Est-il fatigué? Vous le savez, n'est-ce pas? Observez l'esprit. Que se passe-t-il?

Voici quelques **points importants**:

- Comment cultiver l'attention sur un objet?
- Quel est l'état d'esprit au moment où on observe un objet?
- Essayez d'observer les relations esprit-objet de cette façon-la.

Il est important de développer ce type de relations causales dans la pratique de la méditation.

## Prenez n'importe quel objet pour développer l'attention

Qu'est-ce qui est le mieux: Regarder le souffle ou regarder l'abdomen? Ni l'un ni l'autre n'est meilleur, c'est la même chose! Vous ne devriez pas préférer l'un à l'autre. Si c'est le cas, c'est que vous développez l'attachement à un objet.

S'attacher au niveau des narines est un objet. S'attacher à l'abdomen est un objet. Le son est un objet. La chaleur est un objet. En Vipassana, les yeux sont une porte des sens et les oreilles en sont une autre.

Pouvez-vous devenir attentif à tout objet qui apparaît? Pouvez-vous commencer avec les sons? Pouvez-vous aller chercher des sons ? Est-ce qu'ils ne sont pas déjà là? Vous voyez qu'il y a déjà des sons. Prenez n'importe quel objet qui se présente. Il n'y a pas besoin de chercher des objets très subtils.

**Vipassana utilise tout objet pour développer l'attention (sati), la stabilité de l'esprit (samadhi), et la compréhension (pania).**

Le yogi qui utilise **Attention+Compréhension** va prendre n'importe quel objet pour développer cela. Il va s'attacher à n'importe quel objet pour développer sati, samadhi, et pania au lieu de développer le désir, la haine, l'illusion. L'esprit va grandir en force au fur et à mesure de la pratique et le maintien d'une attention constante va devenir + facile. Rappelez-vous que l'objet

n'est pas important ; mais qu'il faut observer les états d'esprit et pensées avec la bonne attitude. est attitude more important.

### **L'esprit doit être alerte et intéressé**

La pratique du Dhamma est la culture de l'esprit, ce qui signifie que l'esprit doit être sans cesse attentif. Il doit également être attentif et intéressé à sa propre observation et investigation. Mais du fait de notre habitude à faire attention à tout ce qui se passe autour, nous oublions très rapidement l'investigation de nos états d'esprit et pensées. C'est pourquoi nous devons sans cesse nous rappeler à nous afin de maintenir l'Attention à l'instant présent (**Momentum**) et cela vient de la pratique d'instant en instant.

Nous voulons que ce genre d'attention soit continue et sans une pause pour que nous ayons finalement une dynamique naturelle de cette Attention. Pour user d'une image, il ne doit pas s'agir d'un feu de paille. Il doit s'agir d'un feu qui dure longtemps à partir de matériaux comme le bois ou le charbon.

### **Quel est le bon moment pour méditer?**

La plupart des yogis pensent que la méditation commence quand ils entendent la cloche. Ce n'est pas du tout le cas! La cloche est juste là pour vous rassembler. Le bon moment pour la pratique, c'est à partir du moment où vous vous réveillez au petit matin jusqu'au moment où vous allez au lit le soir.

Au lever, commencez à observer les états d'esprit et pensées. Est-ce que l'esprit est pur ? Est-ce qu'il est reposé? Est-ce qu'il dort encore? Vous vous levez mais vous souhaitez encore dormir peut-être. Est-ce que c'est difficile de commencer la journée comme cela ? Pouvez-vous le faire ? Pouvez-vous observer l'esprit et ses états? Vous devez juste interroger l'esprit comme cela.

Vous pratiquez de façon à maîtriser le corps et l'esprit. Laissez ce qui arrive arriver ; cela n'est pas important. Le travail de l'esprit est de savoir et de comprendre de qui se passe petit à petit les rouages de l'esprit, les états d'esprit dans toute posture ou activité. Il n'est pas indispensable de s'asseoir sur un coussin de méditation pour pratiquer. Certains yogis s'assoient et tombent de sommeil et d'autres s'assoient et rêvent toute la sainte journée! Est-ce que c'est vraiment cela la méditation ?

## **Attention et Observation avec intelligence**

**Dans cette pratique, on ne contemple pas l'objet, on ne le contrôle pas,  
on ne s'impose pas de restriction, on n'interagit pas sur l'objet  
Car toutes ces actions sont motivées par des souillures  
comme le désir, la haine et l'illusion.**

Nous faisons très souvent beaucoup d'efforts pour obtenir ce que nous voulons ou avons tendance à exercer beaucoup d'énergie pour se débarrasser de quelque chose. Nous faisons aussi beaucoup de choses aveuglément quand nous ne sommes pas sûr de ce qu'il faut faire. Avec cette pratique, on se met en Attention et on regarde les choses avec intelligence.

Que pouvez-vous savoir naturellement pendant que vous êtes assis? Il est inutile de se concentrer ou de regarder un objet particulier. Vous êtes simplement attentif et maintenant vous observez votre posture: Etes-vous attentif au fait que vous êtes assis?

- Qu'est-ce qui se passe au niveau du corps ?
- De quoi se rend-t-on compte facilement ?
- On inspire, on expire, on ressent de la chaleur, des sons..
- Est-ce que vous êtes attentif au fait que les paumes de mains se touchent?
- Est-ce que vos bras sont fatigués?

Prenez-vous beaucoup d'effort pour percevoir cela, voir, entendre, avoir chaud, froid, ressentir votre toucher, ou de la fatigue? Avez-vous besoin de vous concentrer pour percevoir tout cela? Est-ce fatiguant ou difficile? Voyez comme cela est facile! Est-ce que ce serait fatiguant de pratiquer comme cela toute la journée?

Demandez-vous si vous êtes bien attentif, conscient et ensuite commencez la méditation assise ou la marche. Il est dans la nature de l'esprit de s'attacher à n'importe quel objet et de percevoir ce qu'il est possible de percevoir à son sujet. Gardez le fil de la pratique constamment quand vous êtes assis, en marchant, en mangeant, ou en vaquant à vos activités quotidiennes. L'esprit peut percevoir toutes choses, n'est-ce pas, le peut-il? Ce «savoir naturel" est plus facile pour vous. Par contre, essayer de trouver l'objet que vous voulez nécessite plus d'énergie.

## **L'Attention seule n'est pas suffisante**

Jusqu'à présent, nous avons parlé de l'Attention et de l'observation (la traque), mais il faut aussi regarder avec intelligence.

**Rappelez-vous qu'être Attentif seulement ne suffit pas!  
Il faut également faire preuve de Discernement pendant la traque.**

D'où vient la Sagesse?

Il existe trois types de sagesse: *Sutamaya pania*, *Cintamaya pania*, et *Bhavanamaya pania*. **Sutamaya pania** est l'information que vous recevez de la lecture, de l'écoute des discours du Dhamma, ou des discussions avec les enseignants. **Cintamaya pania** est l'intelligence ou les connaissances acquises par la pensée, le raisonnement ou l'analyse intellectuelle.

**Bhavanamaya pania** est la vision directe ou sagesse obtenue par expérience directe. En bref, nous nous référerons à eux comme l'information, l'intelligence et la perspicacité. Dans ce livre, nous pouvons parler de ces différentes «sagesse», ou être plus précis à des moments en utilisant les mots information, intelligence ou perspicacité.

Êtes-vous en mesure de travailler sur un sujet, si vous ne savez pas du tout de quoi il s'agit? Vous pouvez travailler uniquement avec la bonne information. Alors, comment pouvez-vous commencer une pratique juste ? Avant de commencer à pratiquer, vous avez besoin d'avoir des informations exactes et complètes de sorte que lorsque vous pratiquez, la sagesse sous la forme d'informations et de renseignements sont présents au niveau de la conscience. Vous avez besoin de bonnes informations, et de bonnes attitudes pour que la pratique soit également juste, sage. Le Bouddha a appelé cela l'attention et la claire compréhension ( **sati sampajania** ).

En ayant des informations justes sur la méditation, vous ne rencontrerez pas de problèmes à cause d'informations erronées. Cette information juste provient de l'écoute du Dhamma, de la demande de clarifications ou éclaircissements, et de discussions sur le Dhamma. Je vous donne des informations, et en tant que yogis, vous utilisez cette information et votre propre intelligence quand vous pratiquez. Vous appliquez ces deux types de sagesse ( juste information et juste intelligence) à la pratique de la méditation. La **Vision Directe** (ou Pénétrante) survient quand les conditions justes sont réunies.

### **Penser en même temps que la pratique**

Donc, la question est de savoir si on doit penser ou ne pas penser tout en pratiquant? Vous devez être vigilant sur les types de pensées qui peuvent accroître l'avidité, l'aversion, ou l'illusion. Quand les gens disent qu'il ne faut pas penser, ils se réfèrent surtout aux pensées motivées par les souillures. Bien sûr, il est juste de ne pas arrêter les pensées qui surgissent naturellement, mais vous ne devez pas aider les pensées motivées par des souillures mentales ( mauvaises pensées) se développer encore plus.

#### **On n'arrête pas les pensées!**

**Vous devriez penser au Dhamma que vous avez écouté, aux informations lues ici, et réfléchir sur le travail que vous faites et penser à comment vous pratiquez.**

**Ce genre de pensée va aider à développer la sagesse.**

L'information que je vous donne maintenant va circuler dans votre esprit pendant la pratique et vous allez utiliser cette information avec votre propre intelligence pour travailler habilement avec la situation de l'instant présent. C'est en utilisant les bonnes qualités de l'esprit ( sati, viriya, pania ) et l'application de l'intelligence que l'on met en œuvre la méditation de pleine conscience.

Question: Il y a l'objet et il y a l'observation ou esprit d'observation. Quel est le plus important?

Réponse: **Le Watching ou la façon d'observer est le plus important.**

Vous devez faire attention à l'esprit en observant si vous voulez connaître et comprendre la vérité. Vérifiez régulièrement la façon dont vous pratiquez. La sagesse peut-elle survenir en présence du désir, de l'aversion, ou de l'illusion dans l'esprit d'observation? Avec quelle attitude l'esprit pratique-t-il ?

Vérifiez régulièrement votre attitude. Ne pensez pas trop à vouloir des expériences. Elles se produisent en fonction de leur nature ( et conditions) et ne servent qu'à maintenir l'attention. Un sage yogi utilise les objets des six sens pour développer l'attention au présent, la stabilité de l'esprit et la sagesse. Pour ceux qui ne sont pas encore aguerris, les mêmes objets ne feront qu'augmenter l'avidité, l'aversion et l'illusion.

*Question:* Quel objet est le meilleur, le souffle entrant et sortant au niveau des narines ou le mouvement ascendant et descendant de l'abdomen?

*Réponse:* Ni l'un, ni l'autre. Un objet n'est pas meilleur qu'un autre. Un objet est simplement un objet.

Si vous percevez un objet meilleur qu'un autre objet, alors vous allez naturellement vous attacher à cet objet. Plus tard, si vous ne pourrez plus porter autant d'attention à cet objet, alors vous allez penser que vous n'êtes plus en mesure de bien pratiquer.

Le **désir ( tanha)** croît en fonction de l'intensité à vouloir choisir un objet ou un autre.

**L'aversion ( dosa)** vient du fait que vous ne trouvez pas l'objet de votre choix.

Estimer qu'un objet est «bon» pour la pratique  
est vraiment la marque de **l'illusion ( moha)** en action!

Alors, est-il de votre devoir de développer la faculté d'attention durant la méditation? De toute façon, les objets vont toujours se présenter en fonction de leur nature (et conditions); votre job est de développer la puissance d'Attention.

Vous ne cherchez pas à changer quoi que ce soit de ce qui se passe, mais vous travaillez à renforcer et améliorer l'esprit qui n'est pas encore assez puissant et attentif. À cet instant précis, il y a peu de stabilité dans votre esprit, la sagesse est faible, l'effort aussi et la foi manque. La méditation c'est la culture des moyens de contrôle spirituels qui sont **sati, samadhi, viriya, saddha, et pania.**



## Observer tout ce qui se passe

Comprendre que quelque chose n'est pas bénéfique est très différent de penser ou de juger que quelque chose n'est "pas bon". Si l'esprit étiquette quelque chose comme «bon», il y a déjà envie. Dans tout objet qui apparaît, l'illusion est déjà présente. L'illusion dissimule le caractère naturel des objets ( qui n'est pas l'objet lui-même) et l'étiquette comme « bon »ou« mauvais ».

**Lobha** ou **dosa** font alors leur travail de saisie ou de rejet. Alors, comment allons-nous méditer? La méditation est la reconnaissance de formes grossières et subtiles de l'avidité, l'aversion et l'illusion, et tous leurs parents qui sont présents dans l'esprit tandis qu'il observe les objets.

*Dans cette méditation, nous souhaitons savoir tout ce qui se passe. Au lieu d'essayer de faire de l'esprit encore, nous reconnaissons juste et observons l'agitation, avec la bonne attitude*

Parce que nous voulons en apprendre davantage sur la nature de l'esprit et des objets, nous ne cherchons pas à calmer l'esprit vers le bas ou essayer de supprimer des objets. Nous n'intervenons pas ou contrôlons pas mais observons, parce que nous voulons comprendre l'esprit et les objets dans leur état naturel, comme ils se produisent. Ceci est la vue juste.

En tant que tel, nous n'essayons pas de retirer l'aversion quand elle surgit. Nous ne cherchons pas à nous débarrasser de l'aversion. Dès que nous essayons de repousser l'aversion là, il y a une plus grande aversion. L'Aversion est toujours négative, ayant la qualité de pousser quelque chose. Nous observons l'aversion parce que nous voulons savoir sa vraie nature. C'est ce que cela signifie méditer.

## Etudier tout objet qui apparaît!

Si notre objectif est d'avoir une compréhension, nous avons besoin d'apprendre à connaître la nature d'autant d'objets que possible, comment les processus du corps et l'esprit fonctionnent, et les relations de cause à effet.

On doit savoir qu'un seul aspect d'une expérience ne pourra pas conduire à la connaissance. Les données sont encore incomplètes et la sagesse est encore faible. Il est important d'étudier tout ce qui se passe et d'être en mesure de connaître tous les objets. Nous travaillons donc avec n'importe quel objet qui apparaît, il n'est pas nécessaire de créer une expérience ou de garder l'attention sur un objet particulier. Nous devons utiliser notre sagesse en ayant la présence d'esprit avec la conscience de se renseigner sur tout ce qui se passe en ce moment.

C'est seulement de cette manière que notre point de vue grandit, et que la sagesse se développe. Nous avons besoin de beaucoup d'informations pour que cela se produise. Méfiez-vous des envies qui peuvent survenir subtilement sous forme d'attachement ou d'aversion pour les objets. Prenez un peu de recul et observez, à l'aide de l'esprit d'investigation et avec la bonne attitude de travail en arrière-plan. Posez-vous ces questions: Qu'est-ce qui se passe? Est-ce que ce qui se passe est bénéfique ou non ?

Est-ce vraiment bon ou mauvais? Est-ce vrai ou faux? Pourquoi cela se produit-il ? Parce que vous voulez comprendre ce qui se passe, vous observez et étudiez avec intelligence. L'inclination à vouloir savoir est déjà présente là dans l'esprit. L'esprit d'observation avec la bonne attitude et la faculté d'investigation doivent être présents. Donc, vous comprenez maintenant un peu plus la différence entre se concentrer et attendre, regarder et observer avec sagesse.

## Les Indriya ou Moyens de contrôle

### Les Cinq facultés spirituelles (Indriya)

Attention (sati), Concentration et esprit stable (samadhi), effort et énergie de Sagesse (viriya), Foi et confiance dans la pratique et le chemin (saddha), et sagesse (pania) sont les cinq facultés spirituelles qui fonctionnent ensemble dans le processus méditatif. La méditation de la pleine conscience est travailler à développer et accroître ces facultés spirituelles en équilibre.

### Sati, Attention

Sati signifie ne pas oublier. Sati signifie se rappeler. Qu'est-ce qu'il ne faut pas oublier ? Il ne faut pas oublier l'attitude juste et les états d'esprit sains. Cela signifie aussi de ne pas oublier l'attitude juste et l'objet juste. Etre attentif ne signifie pas créer de l'attention au-delà de ce qui était présent jusque-là. Sati est ne pas oublier, sati n'est pas l'énergie obtenue en se concentrant.

### La bonne attitude est l'attention à l'esprit et au corps

Il y a seulement la nature de l'esprit et la nature du corps. C'est tout ce qu'il y a. Si vous n'oubliez pas cela, c'est que vous êtes attentif. Si vous savez ce qui se passe, vous êtes également présent. Alors, que fait-on pour être attentif? La plupart des gens pensent qu'il faut être attentif à un objet par la pensée : "Oh, mon attention s'en est allée, Je dois absolument la retrouver." Cette façon de faire est à vrai dire assez fatigante.

Je vais vous donner une façon plus simple de pratiquer, plus relax: pratiquez le Rappel de soi. Quand vous essayez d'être attentif, vous pouvez l'être en vous concentrant sur un objet. L'esprit qui a déjà des pensées erronées maintenant essaie d'être au courant d'un objet. Cela exige concentration et énergie. Quand vous pratiquez le rappel de soi, l'esprit observe le corps et le mental et alors l'attention est automatiquement là.

Si vous ne me croyez pas , juste demandez-vous: « Qu'est-ce qui se passe dans l'esprit en ce moment? Vous allez sûrement noter quelque chose. Qu'est-ce qui se passe dans l'esprit en ce moment? Est-il paisible? Agité? Bouleversé? Qu'est-ce qui se passe? Vous « verrez » que vous pouvez dire ce qui se passe dans l'esprit, même si c'est pas très clair. Vous noterez que si vous observez l'esprit, l'attention se tourne vers l'esprit. Voilà ce que signifie « être attentif ».

## **Etre Attentif à l'Esprit Intérieur**

L'esprit est habitué à être attentif aux phénomènes extérieurs. Nous sommes toujours attentifs à ce qui se passe à l'extérieur et en particulier à travers la porte sensorielle des yeux. La méditation de la pleine conscience tourne l'esprit vers l'intérieur.

Alors, comment fait-on cela ? Si on pense juste à tourner l'esprit vers ce qui se passe à la porte des six sens, l'esprit a déjà tourné son Attention vers l'intérieur. **Il est dans la nature de l'esprit de prendre pour objet ce qu'il pense tout simplement.**

Est-ce que l'esprit ne se tourne pas directement vers la main quand on pense à ce qui se passe dans cette main ? Si on se demande : Qu'est-ce qui se passe dans cette tête? L'attention se porte tout de suite à la tête. Est-ce qu'on a besoin de tellement se concentrer pour cela ?

Une autre façon de tourner l'esprit vers l'intérieur est de constater que l'esprit est attentif aux objets extérieurs. Ensuite, on laisse l'esprit observer ce qui se passe dans l'esprit et le corps.

L'Attention se porte tout de suite au corps et à l'esprit. Au premier abord, il est plus facile d'observer le corps car il est plus apparent, mais avec la pratique, l'esprit deviendra également facile à observer. Pour ma part, je fais plus attention à l'observation des formations mentales.

## **La Méditation commence dès le lever**

La méditation commence que vous vous réveillez, pas seulement quand vous arrivez en salle du Dhamma et quand vous vous asseyez! Il suffit de penser à son corps et esprit au moment du réveil. Et continuer à pratiquer comme cela avec attention toute la journée. Si vous pensez à l'observation constante du corps et de l'esprit, vous serez toujours attentif.

Quel sentiment, émotion ai-je à l'esprit? Quelle pensée ai-je à l'esprit? Où est l'esprit? Que fait-il? Utilisez les informations que vous avez et ce que vous savez sur la nature de l'esprit. Posez-vous ces questions vraiment dès le moment du réveil. Si vous êtes en mesure de le faire, vous allez arriver à pratiquer n'importe où et n'importe quand? J'ai commencé ma pratique de cette façon.

## Samadhi, Concentration

**Samadhi** signifie un état d'esprit équilibré et stable; samadhi ne signifie pas se concentrer. Pouvons-nous nécessairement obtenir la stabilité d'esprit en se concentrant? Pouvons-nous obtenir un esprit calme chaque fois que nous concentrons notre attention sur un objet? Beaucoup de yogis souffrent de maux de tête et ont le cou raide, car ils ont utilisé trop d'énergie et ont fait preuve de trop d'effort en se concentrant sur les objets!

Cet exercice est également fatiguant à cause de l'effort d'énergie et de puissance et en raison du fait de vouloir quelque chose ou de pousser quelque chose au dehors.

**Vipassana samadhi** vient de la vue juste ( *samma ditthi*), de l'attitude juste et de la pensée juste ( *samma sankhapa*), qui avec la continuité de l'Attention donne la stabilité de l'esprit. Ce type de samadhi est appelé **samma samadhi**. On peut rapidement s'énerver si l'on en réfléchit pas avant d'agir.

Par contre, on garde son sang-froid quand on réfléchit à une situation de façon intelligente. De la même façon, un esprit calme se développe quand il y a la vue juste, l'attitude juste et la pensée juste. Aucun samadhi ne peut se développer apparaître quand on a une mauvaise attitude, la vue erronée ou les mauvaises pensées.

### Les deux types de samadhi

Il y a le samadhi qui vient en se concentrant sur ou en accordant l'attention à un objet exclusivement et le samadhi né de la vue juste, de l'attitude juste, et de la pensée juste. Et donc il existe deux pratiques correspondantes à ces deux types de samadhi: la pratique de Samatha et la pratique de Vipassana, ce que nous pratiquons ici et qui est la méditation de pleine conscience. Quand on reconnaît les différences entre ces deux types de méditation, on va commencer à reconnaître ce que l'on fait dans sa propre pratique méditative

Dans la méditation du **calme mental (samatha)**, l'esprit accorde une attention exclusive à un objet, s'absorber en lui au fil du temps. S'étant concentré sur lui pendant une longue période avec l'attitude juste, le yogi atteint des états mentaux de paix et calme. Toutefois, en raison de cette très forte insertion sur un objet, d'autres facultés mentales sont inhibées et l'esprit n'est plus attentif aux autres objets. Il n'y a aucune **étude de phénomènes ( dhammas)** et il n'y a pas non plus une prise de conscience plus large des processus de l'esprit et du corps, ce qui ne permet pas à la sagesse de se développer.

Le principe de la méditation Vipassana est de porter attention à autant d'objets que possible sans essayer de porter intérêt ou de créer d'expérience particulière. Parce que Vipassana est le processus de comprendre les choses comme elles sont dans le but de parvenir à la sagesse, il a besoin d'une prise de conscience et attention à tout objet ou processus qui se passe dans l'instant présent.

L'Attention recueille des données et quand le puzzle est complet, la sagesse vient. Cette ouverture nous permet de voir les relations de cause à effet et les processus sous différents angles, donnant ainsi une chance à la sagesse de se développer naturellement.

Dans Vipassana, au lieu de prêter attention à un objet, nous prêtons attention à l'esprit, en particulier à l'observation de l'état d'esprit et des pensées. Nous traquons l'esprit pour voir si il y a des états d'esprit sains ou s'il y a des souillures présentes dans l'esprit.

Nous sommes intéressés à savoir si l'esprit qui médite fonctionne avec avidité, l'aversion, l'illusion, ou un de leurs parents parce que la compréhension et la libération de la souffrance ne peuvent pas se produire en présence de ces impuretés. Donc, tout en méditant, il est très important de maintenir des pensées saines pour que l'esprit puisse pratiquer la méditation en ne superposant pas des empêchements ou des vues fausses.

### **Le yogi sage commence par la sagesse**

Prenons l'exemple de deux yogis: Un yogi est dérangé par les sons tandis qu'un autre yogi les considère comme des objets ou des phénomènes naturels. Quel est le yogi qui a le samadhi? Le yogi qui a l'aversion des sons va être encore plus agité à chaque fois qu'il entend des sons, et cette aversion va être croissante. En revanche, le yogi qui accepte les sons quels qu'ils soient restera calme et tranquille.

Quand on pratique Vipassana, l'esprit apprend à ne pas s'attacher ou à avoir de l'aversion pour tout objet. Le samadhi sagesse commence avec la sagesse ( **ne pas réagir**) et puise à cette sagesse pour se développer. Parce qu'il n'y a la vue juste, l'attitude juste, et la pensée juste, l'esprit ne réagit pas avec envie ou aversion et reste neutre et **équanime (uppekha)**.

Il n'y a ni attraction ni aversion envers les objets. L'esprit est calme, paisible, et plus encore. L'esprit se sent aussi clair, lumineux, vif. Ce type de samadhi est inhérent à la sagesse donne des possibilités pour plus de sagesse à se poser.

## **Viriya, Effort**

Comment comprenez-vous viriya? Viriya est la faculté spirituelle de patience et de persévérance. Je comprends que viriya est la persistance, pas l'effort au sens de la force! S'il vous plaît ne portez pas attention au corps ou à l'esprit avec une intense force quand vous méditez. Comprendre cela peut vous permettre de continuer à pratiquer quand l'esprit ou le corps est fatigué.

Pouvez-vous apprendre quelque chose profondément si vous commencez et arrêtez le processus plusieurs fois? Vous allez par exemple ne pas comprendre le scénario d'une série de télévision si vous attrapez quelques épisodes en cours et manquez quelques épisodes. De même, si l'attention est continue, et qu'on voit le début, le milieu et la fin, on comprendra alors **la vraie nature de nama rupa**. Cela vient à force de pratiquer, d'instant en instant.

Soyez cool et calme à ce sujet. Soyez intéressé. Il devrait y avoir des efforts constants mais pas un effort isolé et sans suite. Au lieu d'utiliser notre énergie pour se concentrer, on utilise l'intelligence et la sagesse, en attendant et en observant avec attention. Si la sagesse est présente, alors l'effort juste est déjà là.

En méditation de pleine conscience, on accepte, on examine, et on étudie ce qui se passe comme cela est. On ne change rien à ce qui se passe. On ne fait rien qui ait tendance à s'opposer, changer ou faire disparaître quelque chose d'indésirable, et on ne doit pas essayer de créer des expériences par choix ou par désir. L'esprit fait son travail en reconnaissant, en étant attentif et conscient, en sachant, en réfléchissant sur la pratique, et en s'intéressant par exemple. On a juste à voir et reconnaître ce qui « est ».

### **Qu'est-ce qui arrive? Pourquoi cela arrive?**

S'il n'y a pas besoin que quoi que ce soit qui apparaît disparaisse, ou qui disparaît apparaisse, de quel type d'énergie doit-t-on faire preuve? Tout est déjà là, il n'y a rien à faire à cela. On a juste besoin **d'avoir l'œil de sagesse ouvert**. Et juste reconnaître ce qui se passe.

On ne cherche pas à avoir une expérience particulière, mais juste être assis là avec les yeux ouverts sur ce qui se passe avec attention. Est-ce qu'on a besoin de faire un effort pour voir ou entendre? Est-ce qu'on est toujours attentif sans avoir besoin de se concentrer sur quelque chose? La méditation de pleine conscience est une activité reposante et calme.

### **Pratiquez de façon Relax, mais ne vous arrêtez jamais !**

De quel genre d'effort devons-nous faire preuve dans la vie quotidienne? Nous avons utilisé jusque-là une sorte de force principalement motivée par l'avidité, l'aversion, ou l'illusion. Et c'est devenu une habitude. Si Viriya ( l'effort) est pratiqué avec sagesse, alors la pratique de la pleine conscience est bénéfique. Alors il suffit de persévérer et de garder la motivation pour la pratique.

C'est comme quand on court un marathon. Un coureur chevronné utilisera-t-il toute son énergie dès le début? Non! Il court à un rythme soutenu, et garde cette allure de kilomètre en kilomètre. On doit développer ce type de pratique du Dhamma d'instant en instant, tout au long de la journée et la sagesse va alors se développer naturellement au cours de la pratique.

Ce n'est pas une création forcée et juste temporaire. Il faut pratiquer de façon relax, mais le faire tout au long de la journée. Dans ce centre, nous méditons tout au long de la journée, du lever du lit jusqu'au moment du coucher.

Si on y met beaucoup d'énergie ou d'effort, est-ce qu'on va pouvoir tenir la distance toute la journée? Non, nous ne le pourrions certainement pas! On va dépenser toutes nos énergies et

probablement déprimer ! La foi dans la pratique va baisser. C'est pourquoi on ne doit pas pratiquer en force, on doit être simplement dans la persistance et ne pas abandonner. On continue à s'appliquer du mieux qu'on le peut, et on ne lâche pas.

Rappelez-vous que ce n'est pas un sprint sur 100 mètres. On doit utiliser l'effort de la sagesse et de l'énergie, mais ne pas pratiquer l'effort intensif. C'est pourquoi on fait ce qu'on peut, de façon constante, mais en en donnant pas tout d'un coup!

Quand est-ce qu'on commence la pratique? Du lever du lit jusqu'au moment du coucher. Est-ce un travail difficile ou épuisant? Non, seulement il ne faut pas oublier de pratiquer. Il faut garder le contrôle de soi et de l'effort dont on fait preuve. On doit reconnaître les choses pour soi-même.

## Saddha, Foi

**Saddha** est la faculté spirituelle de la foi et de la confiance. Vous devez avoir confiance dans votre pratique et vous avez besoin d'avoir la foi en ce que vous faites. Vous devez avoir confiance en la pratique et aussi confiance en vous-même. Soyez intéressé à la pratique et comment vous pratiquez. Plus important encore, la foi en ce que vous faites va croître lorsque vous comprendrez et verrez les avantages de votre travail.

La confiance se développe à travers la pratique de la méditation. Quand vous pratiquez, trouvez-vous la paix ou le stress? Vous ne serez jamais stressé quand vous pratiquez habilement, avec un état d'esprit sain. Il peut vous arriver d'être fatigué ou tressé quand vous ne pratiquez pas de façon habile ou dans le mauvais sens.

Une fois que vous apprenez à pratiquer le Dhamma:  
à la fois le corps et l'esprit sont en paix;  
vous vous sentez libre de la douleur;  
la sagesse Vipassana va naître, se développer et croître;  
la connaissance du chemin (**Magga Niana**) et la connaissance du fruit (**Phala Niana**) vont apparaître; et l'esprit va naturellement tender à Nibbana.

C'est ce que le Bouddha a déclaré dans le **Satipatthana Sutta**. En ce moment, vous apprenez comment pratiquer correctement. Vous commencez avec la foi en vous-même et la pratique. La confiance se développe à travers l'attitude juste et la pratique juste. Avec de nouvelles idées, vous allez naturellement ressentir une plus grande foi en le Bouddha, le Dhamma, et le Sangha.

Travaillez-vous pour obtenir la vérité ou travaillez-vous afin de savoir comment pratiquer correctement? Ne pensez pas au résultat d'abord, pensez à bien faire déjà. Au lieu de s'attendre à des résultats ou à penser à des objectifs finaux, on doit s'intéresser à ce que l'on fait en ce moment, maintenant et comment on pratique la méditation.

Ayez foi dans votre travail et apprenez comment vous pouvez devenir plus adroit. Ayez confiance en vous. Comment avez-vous bénéficié de la pratique? L'intelligence et la sagesse sont nécessaires ici. L'intelligence nécessaire pour l'effort juste doit venir avant qu'il puisse y avoir

la sagesse de Vipassana, la sagesse du chemin (**magga**) , et la sagesse du fruit (**phala**). Peut-on commencer à avoir de la sagesse avant d'avoir donné un effort juste? Il faut d'abord apprendre à faire ce genre d'effort juste.

Entre le corps et l'esprit, sur quoi on met l'effort? C'est sur l'esprit qu'il faut mettre l'effort. Pouvez-vous devenir bon praticien si vous ne connaissez pas les points suivants:

- + l'esprit,
- + à quoi l'esprit pense,
- + quelle est la qualité de l'effort que l'esprit exerce,
- + quel type de pensées sont présentes,
- + quelle est l'attitude ou la nature d'esprit présentes?

### Prenez intérêt à la pratique

Prenez intérêt au travail que vous faites. Beaucoup de yogis rencontrent de bonnes et de mauvaises expériences dans leur pratique. Parfois, ils ont une bonne méditation et parfois ils ne se sentent pas satisfaits de leur pratique. Quand je leur demande pourquoi, ils répondent « je ne sais pas! » Savez-vous pourquoi ils ne peuvent me le dire ?

C'est parce qu'ils n'étudient pas ou ne prennent pas intérêt à leur pratique. Ils ne savent pas ce que l'esprit fait, ce qu'ils font, et pourquoi ils le font. Lorsque vous voyez le lien entre ce que fait l'esprit et ce qui se passe, alors vous allez commencer à comprendre la nature de la cause et de l'effet. Avec cela, votre confiance dans la pratique se développera encore plus.

## Pania, Sagesse

Pania est la sagesse. Il est très important d'avoir la vue juste (**samma ditthi**) pendant la pratique. C'est seulement quand il y a une qualité de sagesse présente que les souillures ne sont pas capables de se faufiler dans l'esprit. Donc, à tout le moins, la sagesse qui doit être présente à l'esprit est l'information (**sutamaya pania**). Ce sont des informations que vous avez trouvées à la lecture de ce livre, en entendant le Dhamma et en ayant des discussions sur le Dhamma.

L'autre type de sagesse qui doit être présente à l'esprit, c'est la curiosité et l'intérêt, un désir sincère de comprendre vraiment. Ainsi, lorsque vous êtes au courant, ne soyez pas aveuglément au courant. Soyez conscient intelligemment. L'utilisation appropriée de l'intelligence est une partie de **cintamaya pania**.

Comment un chef d'entreprise peut-il gérer une entreprise avec succès sans une compréhension globale de la façon dont les différents domaines de son entreprise sont organisés? Il ne prendra que des mauvaises décisions s'il n'a pas que des informations incomplètes.



De la même façon, nous avons besoin de l'information complète pour pouvoir développer la sagesse et pour prendre les bonnes décisions. C'est pourquoi, en méditation de pleine conscience, l'esprit doit être prêt à faire la relation d'objet à objet. Si l'image est incomplète alors nous ne voyons qu'une partie de tout un processus.

## L'Attitude Juste

Les objets que vous allez observer sont le corps et l'esprit et la nature de l'esprit et du corps. La nature des sentiments dans l'esprit, la nature de l'esprit, le fonctionnement de l'esprit, les habitudes de l'esprit, et les caractéristiques de l'esprit sont tous là. Quelle attitude vous avez quand vous observez ces sentiments, l'esprit et / ou le corps en tant qu'objets?

C'est **sammaditthi (l'attitude juste)** avec laquelle on observe les objets de l'esprit et du corps comme ils sont « nature », et non en tant que « moi » ou « mien ». Lorsque vous vous observez, vous voyez le corps et vous voyez l'esprit. Qu'est-ce qui se passe dans le corps? Est-ce que les sensations de chaleur, le froid, la dureté, la douceur, ou des démangeaisons nous appartiennent?

Non, en fait tout le monde les expérimente. Les sentiments, le bonheur, la tristesse, le confort, et la détresse mentale sont universels et passent dans l'esprit. Comment peut-on les voir comme « les miens » quand ce sont des phénomènes ( dhammas ) que tout le monde expérimente de façon universelle? Ils ont la nature de dhammas, de simples phénomènes, avec des principes naturels et ce sont des objets. Prenons-les comme la nature des choses, car ils ne sont pas uniques à nous.

Prenez la chaleur en tant que chaleur, pas le fait que vous avez chaud. Tout le monde ressent la chaleur et le froid, et tout le monde aussi éprouve des sentiments. Il est très important d'avoir cette bonne attitude. Vous n'aurez la pratique juste que quand vous aurez cette vue juste et l'attitude juste.

### N'avez-vous jamais été en colère?

Lorsque vous êtes en colère, et que vous pensez : « **Je suis en colère** » ; que va-t-il arriver? La colère grandit. La colère grandit quand vous prenez possession de la colère en tant que « **C'est ma colère** ». Quand les gens sont tristes et disent, « je suis déprimé, je suis déprimé », alors ils deviennent vraiment déprimés ! Voyez-vous **la relation de cause à effet** ?

Pourquoi cela se passe-t-il? Tout simplement parce que cette attitude et les sentiments sont devenus tristesse du fait de l'auto-suggestion. Par contre, si on considère la tristesse comme un aspect de la nature de l'esprit, alors on va se sentir « détaché » du phénomène et donc beaucoup mieux. C'est le mental qui éprouve le sentiment de tristesse, pas l'esprit qui reste zen. Ce n'est pas l'esprit, mais juste le mental qui se dit « je veux, je désire ».

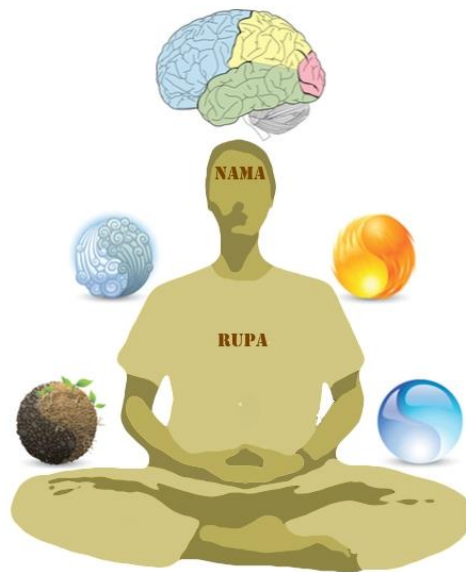
C'est le mental qui est en colère ou qui veut quelque chose.. mais pas l'Esprit qui reste calme. Donc, cela devient plus difficile pour les souillures ( kilesa ) de se renforcer en ayant à l'esprit ce point de vue « détaché ». C'est pourquoi on doit avoir la vue juste ( **samma-ditthi** ).

L'Attention à garder la vue juste s'appelle **samma-sati, l'Attention Juste**. On doit bénéficier de ce genre d'information et de connaissances avant de démarrer la pratique.

### **On observe juste le mental en tant qu'objet**

Le mental est juste un aspect de la nature des choses, ce n'est pas « moi », « je », « ma personne ». Le mental est un phénomène naturel (dhamma). C'est seulement quand vous avez cette vue juste, que vous commencez vraiment à être conscient. Vous pratiquez l'Attention, l'observation de la nature de ce qui se passe. Alors que vous ne pouvez pas comprendre ou réaliser la vue juste au premier abord, vous pouvez comprendre tout ce qui se passe avec la vue juste.

Vous pouvez aussi penser à travers les informations que vous avez maintenant. Pourquoi pratiquez-vous avec Effort et Attention? Parce que vous voulez connaître la vérité, la réalité de la nature des choses telles qu'elles sont, c'est pourquoi vous mettez en place la vue juste. Ne pas oublier cette finalité.



**Nama l'esprit - Rupa le corps**

## **Douleur et Inconfort**

Que faites-vous quand vous vous asseyez et que vous ressentez la douleur, les douleurs, la fatigue? Comment observez-vous la douleur? Si vous observez la douleur directement, c'est encore pire! Pourquoi? Qui aime la douleur? Qu'est-ce qui se passe dans l'esprit dès qu'il y a douleur? Il y a aversion!

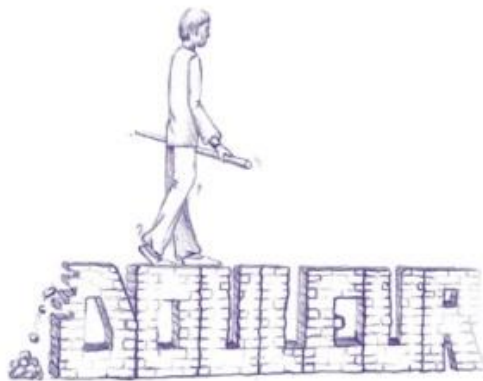
C'est pourquoi, quand il y a la douleur, il faut cesser l'observation de la douleur elle-même. N'observez pas les sensations au moment où vous rencontrez des démangeaisons, des douleurs, des fourmillements, chaleur, souffrance, ou tout autre malaise. Ces sensations peuvent devenir insupportables si vous continuez à les observer avec la mauvaise attitude.

### **Que devez-vous faire en premier?**

Vous devez prendre d'abord la juste attitude: **Reconnaître la douleur comme un phénomène naturel**, qui vient de la nature. Seulement avec cette juste attitude vous pouvez observer alors ce que vous ressentez. Quelle est la nature du sentiment? Quelle est l'attitude à ce moment? Quand il y a aversion, il suffit d'examiner les états d'être au sein de vos pensées. Ces pensées ont-elles la vue juste? Il n'y a jamais de vue juste quand il y a aversion; elles ne peuvent être que fausses!

Il est bon si vous pouvez voir et en apprendre davantage sur les pensées, les sentiments et les sensations du corps ensemble. Comment sont-ils liés? Comment le corps et l'esprit sont liés? Quelles sont les relations de causes à effets? Votre pratique est d'apprendre à connaître toutes ces relations. Il suffit de regarder et d'observer.

Il n'y a pas besoin de faire disparaître des objets et cela n'a pas d'importance s'ils disparaissent ou non. Pourquoi êtes-vous en train d'observer cela? Vous observez parce que vous voulez savoir et vous voulez comprendre. Observez autant que vous le pouvez avec Attention.



## **S'asseoir, marcher, et dans la journée**

Pouvez-vous changer votre position lorsque vous méditez? Oui, vous pouvez bouger quand une certaine posture devient insupportable. Si vous avez besoin d'ajuster votre posture, faites-le. Si cela n'est pas nécessaire, alors ne le faites pas. Quel est le moment approprié pour ajuster votre posture? Je l'ai dit.. c'est avant que la méditation ne se développe et qu'on cultive les qualités mentales saines.

Si les qualités mentales malsaines sont en croissance et se multiplient c'est parce que vous vous forcez à rester immobile, alors vous pouvez bouger pour vous rendre plus confortable. Déterminer ce qui est approprié en fonction de vos propres observations. Qu'est-ce que vous observez dans la méditation en marchant? Commencez à marcher, puis demandez à l'esprit ce qu'il sait.

Il suffit de demander à l'esprit: Que sait-t-il? Ou à quoi est-il attentif maintenant? Vous pouvez être attentif à la marche, aux sons, au mouvement de votre corps. Quel est l'état d'esprit tout en marchant? Si vous êtes trop concentré sur l'Attention à la marche, alors vous pouvez devenir tendu. Quel est l'état d'esprit quand on es assis.. ou en mangeant?

Vous vous posez la même question quand vous êtes dans votre chambre, ou dans la salle de bain. Demandez-vous si vous êtes Attentif. C'est seulement quand on es attentif, à l'assise, à la marche, au mouvement, au repas, ou à ce que l'on fait dans les activités quotidiennes.

**Le job d'un yogi est: d'avoir la Vue Juste, l'Attitude Juste, la pensée Juste, et être intelligemment conscient et Attentif, d'instant en instant.**

### **JE SUIS ATTENTIF**



## Les Pensées

Quand vous regardez vos pensées, ne vous laissez pas emmener par l'histoire. C'est suffisant si vous êtes conscient et attentif au fait que les pensées se produisent. Je ne conseille pas aux yogis débutants de commencer à regarder les pensées trop longtemps ou de trop les fixer car il est possible de se laisser emporter par les pensées qui ne sont plus alors comme des objets visibles à l'instant présent.

**Juste reconnaître chaque fois que se produisent des pensées, et vérifier les sensations corporelles, en alternent entre l'esprit et le corps.**

Ne laissez pas l'esprit inactif pendant de longues périodes au cours de la journée - gardez le actif! **Soyez attentif et pratiquez le rappel de soi.** Faites-le tout le temps. Pourquoi pratiquons-nous tout le temps? Pourquoi sommes-nous appelés à pratiquer tout le temps? C'est parce que l'esprit recueille des données en étant Attentif d'instant en instant.

C'est seulement quand la collecte est terminée que la compréhension va arriver. Ce n'est que lorsque nous pratiquons systématiquement et en permanence avec l'attitude Juste d'instant en instant que va se construire et se développer la sagesse. Vous venez à ce centre pour la pratique ainsi que pour apprendre à être habile de sorte que vous puissiez rapporter cette aptitude à la maison en revenant chez vous.

