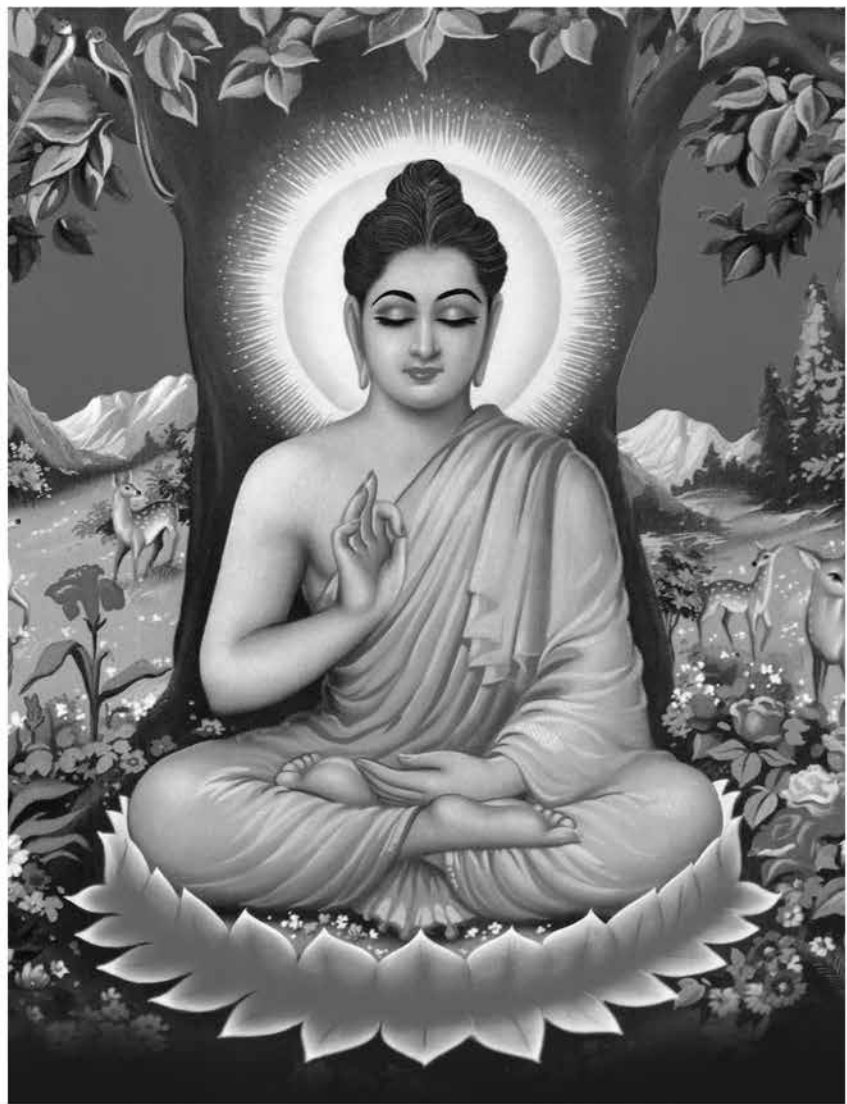






# NAMO SAKYAMUNI BUDDHA





INTRODUCTION A  
LA MEDITATION  
BOUDDHISTE

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

**Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.**

# INTRODUCTION A LA MEDITATION BOUDDHISTE.

Le but de la méditation et de la contemplation est de pénétrer dans la nature réelle du mental afin de ne plus être trompé par les pensées, les mémoires et les impulsions qui s'y produisent. Cette vision claire nous permettra de vivre en maître et non en esclave de notre propre esprit. Voir avec clarté suppose un certain degré de calme et de vision profonde (*samatha - vipassana*) dans les phénomènes qui nous entourent. La pratique s'approche de la manière suivante.

## **Méditation assise.**

Le calme se développe par la stabilité et la paix. C'est pourquoi on utilise une position du corps qui maintient une attention stable avec un effort paisible et persistant. Pour le méditant qui a l'habitude, la posture du lotus ou du demi lotus est la meilleure. De par sa nature, le corps ne reste pas dans une position immobile prolongée sans ressentir de l'inconfort. Ces deux postures sont les meilleures pour ce but. Cependant, si elles sont trop inconfortables pour vous, utilisez une chaise ou un 'tabouret de méditation'. L'important est de garder la colonne vertébrale droite et en équilibre, sans tension. Dès le début, apportez un soin scrupuleux à trouver 'votre posture' adaptée à votre corps. Faites des essais avec différentes épaisseurs de coussin afin de trouver une position dans laquelle vous serez à l'aise et détendu en ayant l'esprit clair et éveillé. L'apprentissage de la posture se développe au fur et à mesure de la pratique

et se raffînera au fil des mois et des années.....Si le menton est légèrement baissé, cela aide, mais ne penchez pas trop, cela favoriserait la somnolence. Placez la main droite sur la main gauche, les paumes tournées vers le haut, de manière confortable et détendue. Basculez le corps de gauche à droite puis d'avant en arrière, légèrement afin de trouver l'équilibre juste puis gardez-le totalement immobile durant toute la pratique, comme une statue de marbre. Balayez maintenant votre corps avec attention et lentement, de la tête aux pieds, en remarquant les moindres sensations, relaxant les tensions, particulièrement sur le visage, le cou et les mains. Gardez les paupières à demi fermées, le regard posé devant vous sans fixer aucun détail en particulier – elle pourront se fermer par la suite, naturellement.

Comment vous sentez-vous ? Dans l'attente de quelque chose, ou bien tendu ? Détendez le mental. Laissez passer les souvenirs, les attentes anticipées et les doutes à savoir si vous faites comme il le faut. Tout ne sera pas parfait, mais gardez les choses au niveau 'assez-bien'. Le mental se calmera à un certain degré. Des pensées plus lentes, plus réfléchies ou plus fantaisistes peuvent survenir. Cana-lisez les de manière habile, en commençant par vous sou-haiter d'être bien, en vous sentant bien, en paix, détendu, calme et serein. Puis étendez ce sentiment à ceux qui vous entourent, les êtres chers, les parents, les amis etc...la ville, la région, le pays....



Cette méthode de calme peut être pratiquée pendant une quinzaine de minutes environ et c'est toujours une bonne méthode pour calmer l'avidité pour 'l'illumination'. Ce rassemblement de l'attention est de la méditation et c'est la culture de l'effort juste nécessaire pour la contemplation.

Lorsque vous pouvez maintenir un degré de calme convenable, raffinez encore l'attention en observant la respiration. Commencez par observer la sensation de l'air passant par les narines, puis emplissant les poumons jusqu'à atteindre l'abdomen; puis après un moment, maintenez l'attention sur un point, soit le mouvement de l'abdomen, soit le contact de l'air avec les narines. L'observation du souffle tranquillise, stabilise et relaxe l'esprit, à condition de ne pas forcer. Au fur et à mesure de la relaxation, la respiration devient stable et profonde. Une posture bien droite y contribue largement. C'est à vous de juger à quel degré maintenir votre attention sur un point; lorsque le mental vagabonde, ramenez-le avec patience sur la respiration. Si vous devenez trop agité, détendez et mettez vous en paix avec vous-même. Entendez sans prêter trop d'attention aux voix du mental. Si vous êtes engourdi, somnolent, alors mettez plus d'énergie dans la posture et ne raffinez plus l'attention, ni ne tranquillisez le mental!

Vous pouvez pratiquer cette attention sur la respiration (*ânâpâna sati*) pendant toute la séance, mais généralement on fait cet exercice durant un quart ou la moitié de la séance. A un certain moment, vous devez considérer que le

calme atteint est suffisant, et permettre alors à l'attention d'observer l'écoulement des différentes conditions du mental sans approbation ni critique. C'est un exercice d'attention qui demande de l'équanimité et une sagesse subtile et pénétrante. Plutôt que de se concentrer sur un aspect physique, on contemple les caractéristiques du processus mental. Observez la caractéristique du changement — tout phénomène qui commence doit nécessairement prendre fin. Vous pouvez aussi prendre conscience de l'agitation constante du contenu du mental et du fait que celui-ci ne s'arrête jamais, qu'il expérimente de la frustration, du doute, de la lourdeur — en bref, de l'insatisfaction. Avec de l'expérience, nous en viendrons à voir qu'il n'y a pas de possesseur ni de créateur des conditions que nous vivons et cependant, il y a conscience. Qui est conscient? C'est cela la caractéristique du Non-Soi. C'est à l'aide de ces trois caractéristiques (*anicca, dukkha, anatta*) que nous observons le mental dans la méditation vipassana.

Tant que l'attention n'est pas développée, il faut contrôler le mental d'une manière ou d'une autre pour l'empêcher d'être submergé par l'imagination, l'aversion, l'infatuation... C'est pourquoi il faut périodiquement revenir à l'observation du souffle ou du corps pour stabiliser et calmer le mental. Mais lorsque par une discipline naturelle le mental n'est plus surchargé, on peut contempler paisiblement la nature des choses. De cette manière, le

méditant développe une sage attitude envers le corps et l'esprit, plutôt que de s'y identifier. C'est cela le bonheur de la vision pénétrante.

### **La méditation en marchant.**

La technique fondamentale de la Vision Pénétrante, est d'utiliser la claire conscience du corps pour comprendre les réponses, les interprétations et les habitudes du mental. La concentration exclusive n'est pas nécessaire. Plutôt que de créer une transe, le but de la vision pénétrante est de comprendre les distractions et les humeurs qui déstabilisent le mental, et par cette compréhension, nous permettre de vivre plus en paix avec nous-mêmes. On se concentre sur les sensations physiques normales afin de donner plus de stabilité et de présence à nos énergies mentales.

Beaucoup d'exercices de méditation, tel que l'attention à la respiration, se pratiquent assis. Mais la vision pénétrante peut se pratiquer également en marchant de long en large. Il est important de pouvoir ajuster sa pratique à cette manière plus fluide et plus active. Une trop grande insistance sur la posture assise peut mener à une obsession pour 'obtenir le calme' ou 'surmonter la douleur' — exercice n'apportant pas de grands fruits. La méditation en marchant est communément pratiquée par les moines bouddhistes. Pour la pratique, on choisit un chemin droit et plat, long de 25 à 30 pas, ou un couloir dans une maison et l'on fait des allées et venues sur ce chemin d'une manière

lente et concentrée. On commence par établir son attention sur la sensation du corps se tenant droit, les bras pendant d'une manière naturelle, doigts croisés, devant ou derrière le dos. Les yeux se posent sur le sol, à une distance de trois mètres devant soi, sans regarder quelque chose de précis mais en évitant les distractions éventuelles. Marcher alors tranquillement, posément, d'un pas normal jusqu'au bout du chemin; s'arrêter le temps de quelques respirations, tourner et revenir sur ses pas. Il peut y avoir attention sur l'écoulement des sensations physiques ou bien dirigée plus précisément sur la sensation du pied touchant le sol, l'espace entre chaque pas et les sensations d'arrêt et de départ.

Le mental bien sûr vagabonde. Exercez-vous avec coeur, soyez patient, doux, persévérant. Ajustez le pas à votre humeur: vigoureux quand le mental est dans la torpeur ou en proie à des pensées obsédantes, régulier et tranquille quand il y a agitation et impatience. Au bout du chemin, arrêtez, respirez, abandonnez l'agitation, le calme, les souvenirs, le bien-être, les opinions au sujet de vous-même et recommencez. De cette manière, le mental est continuellement rafraîchi et il s'adapte à son propre rythme.

La marche apporte énergie et fluidité à la pratique, il est donc bon d'avoir un pas ferme et de laisser les conditions s'écouler tranquillement dans le mental. Plutôt que d'espérer avoir un esprit statique, contemplez le flot des

phénomènes sans vous fixer sur un aspect particulier. C'est une attention désintéressée et ce n'est pas aussi simple qu'il paraît. Il est étonnant de voir combien de fois l'attention se fait prendre dans un nouvel enchaînement de pensées avant d'arriver au bout du chemin et de reprendre un nouveau départ! C'est la nature même de l'esprit de se laisser prendre dans un flot de pensées et d'états d'âme, c'est pourquoi il vous faudra être très patient et apprendre à lâcher prise encore et encore. La pratique n'est qu'un moyen d'amener le calme et la qualité d'attention, pas d'être tendu et excité à cause de notre manque de calme! Ce n'est pas de cette manière que vous l'obtiendrez!

La paix de l'esprit est quelque chose que nous devons donner; pas quelque chose que l'on peut espérer prendre ou trouver. Elle doit venir de nous-mêmes, en nous mettant en paix avec nos propres habitudes irritantes. Pour cela, la méditation de la Vision profonde et pénétrante est une pratique qui transcende les habitudes en ne les prolongeant pas: il ne faut pas par exemple nous irriter de notre propre irritation! La libération du mental suppose se mettre en paix avec tout sentiment d'inharmonie ou d'imperfection qui naît lorsque nous observons l'instabilité des phénomènes mentaux. On peut être calme en observant notre vacarme intérieur. Lorsque nous avons une attention paisible, les états mentaux se calment et peuvent éventuellement cesser pendant un moment. Le mental se trouve alors clair et rafraîchit et on comprend alors que tout ce qui vient

dans le mental s'évanouira tranquillement si on l'observe sans tension. La capacité de reconnaître les imperfections sans critique ou ressentiment et les qualités de patience et d'équanimité face aux 'hauts et bas' des humeurs sont les fruits d'une pratique mûre. Lorsqu'il y a équilibre, le mental ne s'attache pas avec délices ou aversion à aucune condition — interne ou externe. Sans cette congestion, il devient brillant et clair, libre de répondre avec sensibilité au moment présent. Bienveillance, compassion, joie et équanimité sont les réponses naturelles de cet esprit. Ces sentiments viennent spontanément lorsque l'on comprend en profondeur que toute chose vient et disparaissent. Ainsi il n'y a plus rien à craindre, plus rien à rechercher, rien à rejeter. Ceci devient une relation naturelle avec le monde tel qu'il est, parce que le monde avec lequel nous sommes en relation est en réalité 'notre' perception du monde. Apporter la paix dans notre esprit revient à apporter de la paix dans le monde.

Ainsi les moyens et les buts de la méditation sont ces choses essentielles au mûrissement de la conscience. Il y a de nombreuses formes de méditation, de nombreuses techniques, mais lorsqu'une technique est aussi directe que d'aller et venir en marchant, on ne s'embourbe pas et on ne devient pas obsédé par la manière de faire. Nous avons une chance de comprendre que la paix est disponible si nous avons la volonté de la cultiver; et que cette culture est aussi directe que d'apprendre à faire un pas à la fois.

Ceci n'est pas une méthode unique et détaillée, mais une esquisse suggérée pour la pratique. On conseille fortement aux méditants de rechercher un 'ami spirituel' ou un maître de méditation honnête et expérimenté pour des conseils plus avancés.

### **Méditation sur la bienveillance (metta).**

L'attention peut toujours être présente à la conscience, mais au début, notre aspiration n'est pas pour une compréhension désintéressée. Nous recherchons plutôt des conditions de sérénité, des états de conscience raffinés ou encore de la joie et de l'amour envers tous les êtres vivants. On essaie de s'accrocher à de tels états et on les appelle notre 'vrai moi'; aussi haut que nous puissions nous élever, on en retombe. On est ennuyés par les autres si ils dérangent notre méditation, déçus de nous-mêmes si nous ne réussissons pas à atteindre les sommets, fiers si nous y parvenons et inquiets concernant nos 'progrès'. Les moyens habiles de l'attention et de la concentration aident à éliminer l'ignorance de base nous empêchant d'être conscient de la nature réelle de notre mécontentement. Nous voyons la relation directe entre le désir et l'insatisfaction, mais nous pouvons encore tomber dans le piège de l'aversion au désir — qui est juste une autre forme de désir, *vibhavatanha*, le désir de se débarrasser de quelque chose. On veut devenir celui qui n'a plus de désirs et dont l'esprit n'est pas cons

tamment en train de passer de l'ennui et de l'inconfort à l'irritation et à la fantaisie. Cependant, la vision pénétrante et sans passions, nous fait voir clairement que nous n'avons prise sur aucune situation. Nous n'en sommes que les observateurs.

Ainsi, avec la vision pénétrante, nous abandonnons gain et recherche, et apprenons à donner. La pratique n'est plus tellement combien l'on peut obtenir, mais plus une question d'avoir une attention constante et équilibrée aux conditions naissant dans l'esprit. *Metta* (bienveillance, non-aversion) donne une autre dimension à cette attention; une sorte de calme qui vient de ne pas réagir avec aversion aux événements. Ceci ne signifie pas l'approbation des états négatifs, mais simplement le fait de les laisser apparaître et disparaître sans attachement. On développe un esprit généreux et détaché. *Metta* nous permet de croître au-delà de la perception que nous avons de nous-mêmes, parce que nous avons dépassé le besoin de rechercher le positif et rejeter le côté négatif de la nature. On apprend à avoir une attitude de bienveillance envers ce que la conscience considère comme sans importance, honteux ou mauvais envers elle-même ou les autres, non pas parce qu'il le faut, mais comme une manière de laisser aller la souffrance. En laissant la place aux forces du désir, on peut les laisser s'évanouir.



Pour la pratique, utilisez la respiration comme support: inspirez la patience et la bonté, et à l'expir, abandonnez toutes les tensions, les soucis et les négativités auxquelles vous vous accrochez. Commencez avec ce que vous connaissez, peu importe si c'est confus ou sans importance. Soyez en paix avec cela, ne laissez pas de place à la paresse, au doute ou au sentiment de culpabilité. L'ennui, un genou qui fait mal ou même le manque de metta que l'on ressent — permettez-leur d'exister et pratiquez en vous mettant en paix avec. Développez une bonté irradiante envers ces conditions; elles ne sont pas vous-même.

La visualisation de la respiration comme étant lumineuse ou de votre conscience comme étant une chaude lumière que vous faites passer lentement dans tout le corps aide à ressentir un contact plus facilement qu'une pensée. Certaines personnes développent la méditation metta en formes pensées ou en visualisant des gens qu'ils connaissent. Cela se fait par étapes, en commençant par les personnes que vous aimez et respectez, puis vers les personnes indifférentes et enfin même, vers ceux que vous n'aimez pas. La méditation peut alors s'élargir vers tous les êtres qui souffrent, ceux qui sont en prison, les malades mentaux, etc... Visualiser et répandre de la lumière à travers tout le corps peut éventuellement soulager des douleurs et des tensions. La bonté et la compassion viennent de la même source, mais il est facile de perdre son chemin et d'assumer que l'on doit être plein de compassion, ce qui vient d'un désir

de s'améliorer. On peut donc être condescendant, pharisaïque ou nous haïr nous-mêmes pour ne pas être empli de compassion; alors que la compassion est justement un jaillissement naturel du cœur lorsque l'auto-illusion commence à s'évanouir. En s'attachant au positif, on pense que metta signifie que l'on doit aimer tout le monde, mais la bonté signifie justement se considérer comme égal avec tous, en traitant tous les êtres comme égaux.

A partir de là, la convention morale évolue naturellement. On pratique metta dans la sphère des conventions humaines en faisant le bien et en s'abstenant de faire le mal. Toutes autres considérations mises à part, s'adonner à une vie morale vous donnera l'opportunité d'observer les impulsions égoïstes s'évanouir plutôt que d'agir sur elles et d'être pris dans la pensée désespérante qu'elles sont votre identité réelle.

**Que tous les êtres soient en paix.  
Que tous les êtres soient libérés de la souffrance.**

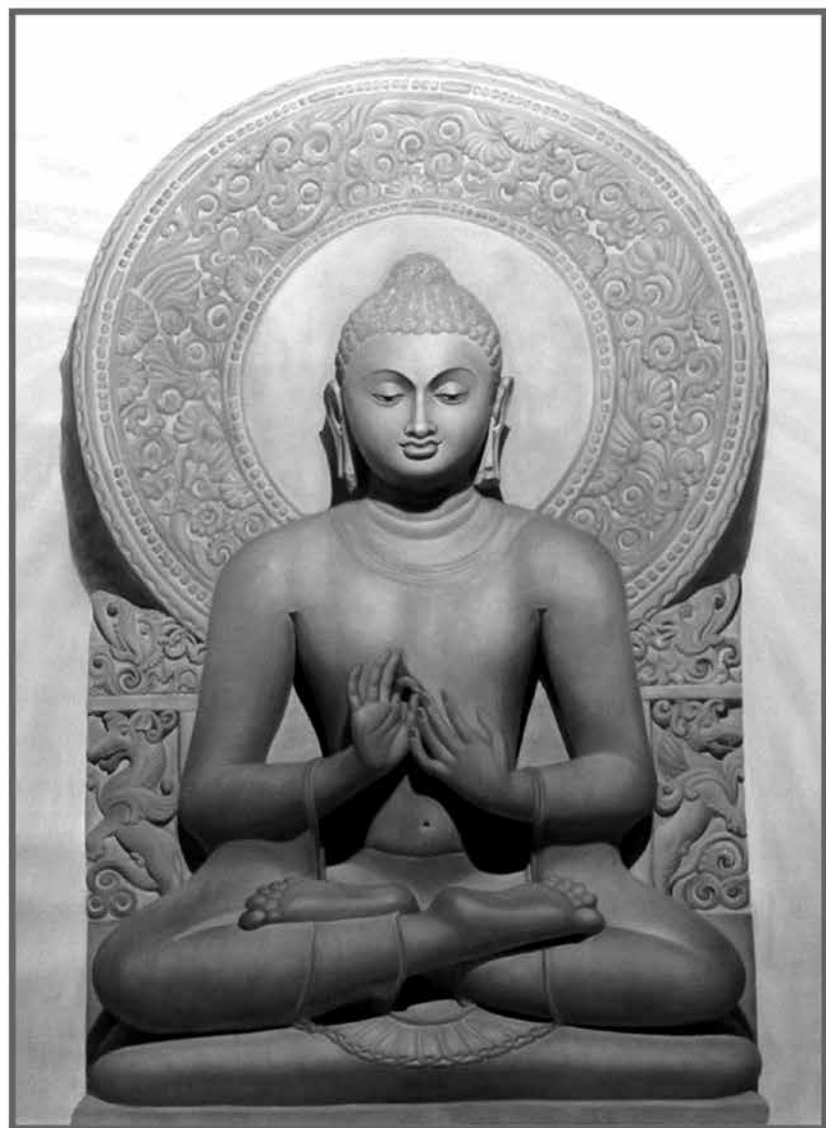
*Le mental est instable et difficile à maîtriser.  
Il court où il veut; bon est de le dominer.  
Un mental maîtrisé assure le bonheur.*

*Ce qu'un ennemi peut faire à un ennemi  
ou un homme haineux à un autre,  
un esprit mal dirigé peut faire bien pire.*

*Ni père, ni mère, ni ami, ni proche,  
personne ne peut nous faire autant de bien  
qu'un esprit bien dirigé.*

Les vers de la Doctrine (*dhammapada*).







# **MEDITATION SUR LA RESPIRATION**

**Venerable**

**BALANGODA ANANDAMAITREYA**

7 cité Firmin Bourgeois  
93350 Le BOURGET - FRANCE  
Centre Bouddhique International  
Téléphone: 42 29 99 79

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

**Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.**



# **MEDITATION SUR LA RESPIRATION**

## **ânâpâna-Sati**

**DEVELOPPEMENT DE  
L'ATTENTION SUR LA RESPIRATION  
SUIVANT L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA**

par

**le vénérable Balangoda Anandamaitreya  
Mahathera**

Traduit de l'anglais par Michel NICOLAS

Edité par l'Association Bouddhique Internationale  
Droits réservés pour tous pays à l'A.B.I.  
1987, édition revue et corrigée 1994

"Erudit auditoire, nous devrions  
avoir présent à l'esprit que nous  
marchons sur le Sentier et ainsi nos  
voeux seront renforcés"

-Le Bouddha-

## AVANT-PROPOS

Bien que minuscule, ce livre explique nettement, la théorie et la pratique du système bouddhiste de méditation. Nous présentons nos hommages au Vénérable Ananda Maitreya Maha Nakaya Thera: son éminente explication du système de méditation ânâpâna Sati selon la tradition Théravada, constitue un précieux service.

Nous espérons que le public généreux, reconnaissant la valeur de ce service rendu aux êtres humains qui souffrent, se manifestera pour nous encourager à poursuivre nos publications.

Le vénérable visita deux fois (en 1982 et 1985) Paris où il donna plusieurs conférences sur le Bouddhisme qui eurent beaucoup de succès et suscitèrent l'enthousiasme.

Vénérable Parawahera Chandaratana  
Président de  
l'Association Bouddhique Internationale



## PREFACE DE L'EDITION ANGLAISE

Suivant l'exemple du Grand Maître le Seigneur Bouddha, la voie bouddhiste à proprement parler, est centrée sur la pratique par l'individu de la méditation systématique, consistante et déterminée, tout au long de sa vie, dans le but d'atteindre la parfaite illumination. En fait, nous pouvons dire que pour la plupart des individus, cette pratique de méditation prendra plusieurs vies avant l'achèvement de la voie, puisqu'il n'est pas à la portée de tous d'atteindre le but en une seule vie. Cependant, il n'y a aucune raison d'être découragé, car il s'agit de persévérer. Grâce à un effort continu et une ferme résolution, le but sera certainement atteint dans la vie suivante si ce n'est celle-ci. Aucun effort dans la voie n'est jamais perdu.

C'est pour encourager ses lecteurs et les exhorter à la pratique que le Vénérable Anandamaitreya Maha Nayaka Thera écrivit ce précieux petit livre. Son but est de montrer clairement à l'audience occidentale la méthode de méditation connue sous le nom d'Anapana Sati (lit. "l'attention sur l'inspiration et l'expiration"), basée

sur l'ânâpâna Sati Sutta tel qu'il est donné dans le Majjhima Nikaya du Sutta Pitaka de la tradition Théravada. De toutes les techniques de méditation menant à la concentration et au discernement décrites dans les suttas (discours) du Bouddha, la technique ânâpâna-Sati est proéminente et a le plus de valeur. Cependant, les lecteurs occidentaux avaient rarement accès dans le passé à une explication pratique, simple et méthodique de forme écrite.

C'est pourquoi, nous remercions infiniment le Vénérable Anandamaitreya pour cette instruction de haut niveau. En effet, dans un petit nombre de pages, il fait bénéficier ses lecteurs d'un guide pratique concernant un système particulièrement complexe et profond de méditation, en soulignant étape par étape les différents degrés de réalisation, les fruits de cette démarche, les obstacles à éviter, ainsi que la fondation éthique complète de la pratique. Voici donc la quintessence du vieux chemin bouddhiste menant à la complète illumination, le coeur même de la vie et de l'enseignement du Bouddha.

A n'en pas douter, ce petit livre a une valeur inestimable pour quiconque est sur la voie

spirituelle, pour tout pratiquant de méditation quelle que soit sa tradition en matière de religion ou sa perspective personnelle. Nous devrions tous nous servir de ce précieux livret pour notre grand bienfait, avec des pensées de gratitude envers son vénérable auteur.

Heidi Singh (Vajira)  
consultant dans les religions du monde  
Los Angeles, Californie, USA





# MEDITATION SUR LA RESPIRATION

Il existe deux types de méditation, l'une conduit à la parfaite concentration, au calme, à la paix, à la sérénité du mental et l'autre à la Réalisation ou Illumination et par conséquent à la parfaite paix du mental. Sur les quarante techniques décrites pour la concentration, je parlerai de celle qui consiste en la méditation sur sa propre respiration.

Quiconque cherche le succès dans sa recherche spirituelle doit tout d'abord avoir une bonne moralité. Au minimum, il<sup>1</sup> doit développer les cinq préceptes suivant (pañca-sīla):

1. S'abstenir de tuer ou de blesser toute forme de vie;
2. S'abstenir de la possession illégale des biens d'autrui;
3. S'abstenir de mauvais comportements sexuels;
4. S'abstenir de mauvaises paroles<sup>2</sup> ;

---

<sup>1</sup> Le texte anglais utilise partout "he" ,ç.à.d. le masculin "il". Néanmoins, l'enseignement du Bouddha s'applique également à "elle" et c'est uniquement par commodité que ce pronom n'a pas été utilisé en traduction. (NdT)

<sup>2</sup> Il s'agit des quatre manières suivantes de parler: mensonge, calomnie, parole vexante, et narration frivole

## 5. S'abstenir de la consommation d'intoxicants.

Outre l'observance des cinq préceptes, il doit éviter tout moyen incorrect de subvenir à ses besoins. S'il souhaite atteindre de hauts degrés de concentration, il doit réaliser contrôle des sens, célibat et chasteté.

La personne qui désire pratiquer la méditation sur la respiration doit pour cela trouver un lieu favorable. Celui-ci doit être libre de toute contrainte, solitaire et à l'écart de toute turbulence. Les méditants des époques anciennes passaient leur temps principalement dans les forêts ou dans les bosquets éloignés, ou encore dans des abris isolés, au pied d'un arbre, ou bien dans des maisons vides. Dans de tels lieux, ils pratiquaient leur système de méditation. Dans une société pleine de tumulte, il n'est pas possible de pratiquer de la sorte dans la journée. Mais, la nuit, quand les gens sommeillent et que le silence règne, il n'est pas difficile de méditer. Pour ce faire, toute posture appropriée et confortable convient. Au début, toutefois, il est nettement préférable de s'asseoir en tailleur ou bien sur une chaise, mais en gardant tout le tronc bien

droit sans tension dans la colonne, les vertèbres au repos de bas en haut.

## PREMIERE ETAPE DE LA PRATIQUE

Tout d'abord, le méditant doit s'asseoir de manière confortable et doit être bien résolu dans sa pratique en vue du développement spirituel, tout en se dédiant à son maître spirituel. Cela fait, il est prêt à entreprendre la pratique.

Il observe ses inspirations et ses expirations dès le départ. Jamais il ne doit forcer ses respirations, mais il doit être attentif à son rythme respiratoire, à l'entrée et à la sortie de l'air tout en laissant fonctionner le processus de respiration de façon naturelle. Il doit seulement être vigilant et attentif à celui-ci. S'il a un nez long, l'air touchera en premier lieu l'extrémité du nez; s'il a un nez court, il touchera d'abord la lèvre supérieure. Il fixe son mental et son attention sur l'endroit du premier contact de l'air avec l'extrémité du nez ou la lèvre supérieure suivant les cas. Il doit exercer cette pratique au moins deux fois par jour, et durant une heure entière chaque fois. Quant aux méditants qui consacrent toute leur vie à la méditation, ils exercent celle-ci la journée entière hormis les moments consacrés aux besoins de leur corps.

Etre conscient, vigilant ou attentif à son rythme de respiration, voilà l'étape préliminaire de cette pratique. Si le méditant n'a pas jusqu'alors développé suffisamment la concentration, son mental erre pendant la pratique, vers le passé ou vers un futur imaginé. Afin d'éviter une telle distraction, le méditant peut compter ses respirations comme suit:

Il compte à chaque inspiration ou expiration, peu importe. Lorsqu'une respiration touche l'extrémité du nez ou la lèvre supérieure, il compte mentalement: "un", jusqu'à ce que la respiration suivante touche l'endroit en question, il compte mentalement: "un, un, un", et ainsi de suite. Quand la respiration qui suit touche le même endroit, il compte: "deux, deux, deux", et ainsi de suite... il continue à compter de cette façon jusqu'à arriver à la cinquième respiration. Lorsqu'il compte "cinq" ce sera l'achèvement du premier cycle après lequel commence le deuxième en comptant: "un" etc... comme au premier cycle, mais cette fois jusqu'à arriver au chiffre "six". Après achèvement du deuxième cycle, il commence le troisième en comptant de nouveau: "un" mais jusqu'à arriver au chiffre "sept". Ensuite, il entreprend le quatrième cycle en commençant le comptage de "un" jusqu'à atteindre le chiffre "huit". Puis il commence le cinquième cycle en comptant "un" jusqu'à atteindre

le chiffre "neuf". Continuant ce processus, il commence le cycle suivant et compte de "un"... à "dix". Ne pas dépasser ce nombre. Considérant ces cinq cycles comme un groupe, il recommence celui-ci et ainsi de suite, une heure durant. Grâce à cette méthode, le méditant doit pouvoir contrôler son mental et l'empêcher de vagabonder.

NOTE: le comptage peut être lent ou rapide. Si l'attention du méditant fixée sur sa respiration est relâchée, il compte lentement; si au contraire son attention demeure stable, il compte rapidement. S'il se perturbe facilement et que sa pensée se tourne vers un objet extérieur, son attention se relâche; si les objets extérieurs ne sont pas à même de le perturber, cela montre que son attention sur le rythme de respiration est stable.

## DEUXIEME ETAPE

Si le méditant coupe court à l'errance de son mental, et réussit à bien le fixer sur l'endroit du premier toucher de la respiration, il peut arrêter de compter. Il doit alors fixer son mental sur cet endroit tout en étant attentif à sa respiration et à sa durée. Au moment de l'inspiration, le méditant doit observer celle-ci et y être attentif: "je fais une longue inspiration"; de même lors d'une courte inspiration, il doit le signaler en y étant

également attentif: "je fais une courte inspiration". Autrement dit, qu'il s'agisse d'une longue ou d'une courte inspiration, il doit la signaler comme telle. Il convient en outre d'être attentif à ne pas laisser une seule respiration passer sans être signalée. De la sorte, il doit continuer sa pratique durant au moins une heure. En poursuivant ce processus, il remarque que ses respirations deviennent de plus en plus subtiles et douces.

### TROISIEME ETAPE

Le méditant doit s'entraîner à être attentif à toutes les phases de sa respiration. Quand il fixe son attention sur l'endroit du premier contact de la respiration, il essaye d'être attentif sur le début, le milieu et la fin aussi bien de l'inspiration que de l'expiration. Lorsqu'il inspire, il doit mentalement suivre avec vigilance l'inspiration dès le début, à savoir dès qu'elle touche le lieu précité, jusqu'à la fin. De même, il doit suivre son expiration du début jusqu'à la fin c'est à dire jusqu'à l'endroit de contact précité (l'extrémité du nez ou la lèvre supérieure, selon le cas).

Le début de l'inspiration est marqué par le moment où la respiration touche l'endroit de contact précité, et sa fin marquée par le moment où

l'abdomen est levé (tel que le perçoit le méditant). Inversement, le début de l'expiration est du côté de l'abdomen, et sa fin à l'endroit de contact précité. Pour certains méditants, une des trois étapes (le début, le milieu et la fin de l'inspiration ou de l'expiration) est claire et perceptible, alors que les deux autres ne le sont pas. Pour d'autres, deux sont claires, et l'une ne l'est pas. Pour d'autres encore, toutes les trois sont claires. Afin que ces trois étapes deviennent claires, le méditant doit faire un effort spécial.

Dans cette pratique, **il doit toujours** maintenir son attention portée sur l'endroit du premier contact de l'air avec l'extrémité du nez ou la lèvre supérieure.

A titre d'exemple, imaginez quelqu'un qui se tient près du pivot d'une balançoire à bascule, et pousse alternativement d'un côté puis de l'autre pour divertir ses enfants: même s'il ne bouge pas de sa place, il voit les deux extrémités et le milieu de la planche de bois. De la même façon, le méditant doit fixer son attention sur l'endroit du premier toucher de la respiration, et ce en suivant le début, le milieu et la fin de chaque respiration. Ou bien, supposons qu'un homme coupe le tronc d'un arbre avec une scie; son attention est fixée sur les dents de la scie pénétrant le tronc. Il ne déplace pas son attention avec le mouvement de va-et-vient des dents, pourtant ce mouvement n'est pas inconnu de son

attention. Ainsi en est-il du méditant qui, bien qu'il n'accorde pas une attention particulière au mouvement de va-et-vient des inspirations-expirations, lui est attentif. Cela est dû au développement et à l'expansion de son attention.

### QUATRIEME ETAPE

A cette étape, le méditant constate un calme dans le rythme de sa respiration. Si tel n'est pas le cas, il doit revenir à l'exercice précédent, et par un effort approprié tenter de réaliser le calme et la sérénité requis pour la respiration. Peu de temps après, il y réussira, suite à quoi son corps et son mental s'épanouiront: son corps devient si limpide et par conséquent léger au point de s'élever dans l'air. A vrai dire, le corps physique de certains méditants monte en l'air d'au moins dix centimètres. Je connais deux personnes (moines bouddhistes) qui lorsqu'ils pratiquent cette méditation montent en l'air au point que leur tête touche le plafond de la pièce, avant de redescendre au sol quelques minutes après.

Quand le méditant développe bien la concentration de son mental sur sa respiration, de la manière que nous venons d'expliquer, il perçoit sa propre respiration comme étant un vent soufflant, passant dans ses narines, ou comme si celles-ci



étaient touchées par un coton ou quelque chose de semblable. C'est ce qu'on appelle réaction ou réplique de la respiration (uggaha-nimita: ce qui est appris ou capté par le mental, et qui vient de l'objet extérieur qu'est sa respiration).

En outre, la fixation par le méditant de son mental et de son attention, sur sa respiration fait disparaître les obstacles (nivârana) qui entravaient son développement. Ces obstacles sont au nombre de cinq : 1 la sensualité (kâmacchanda), 2 la malveillance (vyâpâda), 3 la paresse et la léthargie (thinamiddha), 4 la turbulence et l'inquiétude (uddhacca-kukkucca), et 5 l'incertitude (vicikiccha).

Après un certain temps de pratique, quand on atteint la quatrième étape de son développement, les cinq obstacles s'évanouissent, le mental devient purifié, et son objet (la respiration) radieux. Pour certains, cela ressemble à un groupe d'astres, ou à un astre, ou à une pierre précieuse; d'autres voient quelque chose qui ressemble à des pierres précieuses; d'autres encore à des perles unies, ou quelque chose de semblable à une bouffée de fumée, ou à une toile d'araignée déployée, ou comparable à un nuage, à une fleur de lotus, à une roue de char, au soleil, à la lune, ou à quelqu'autre objet luisant. Cela s'appelle l'objet contrepartie (patibhaganimitta). Lorsque cet objet apparaît, le méditant doit

faire particulièrement attention pour éviter sa disparition. Car s'il disparaît, il sera très difficile à faire réapparaître. Sa disparition est due au manque de vigilance. Si, par orgueil, le méditant pense qu'il a réussi, et laisse ses pensées se précipiter vers une tentation quelconque, par exemple un objet qui le rend envieux ou coléreux, à ce moment-là le niveau de son mental qui s'était élevé jusqu'à ce haut point, baisse et retombe au niveau même d'un homme ordinaire, non développé. Pour conserver et protéger l'objet contrepartie, il est impératif d'éviter les empêchements suivants:

- 1- lieux inadéquats, exposés au tumulte, fréquentés par des visiteurs, ou bruyants...
- 2- endroits où il est difficile d'obtenir de la nourriture ou ce qui est nécessaire:
- 3- paroles inutiles qui dérangent ou découragent la pratique:
- 4- vaines associations qui entravent la réalisation de la méditation:
- 5- mauvaises nourritures, désagréables au goût ou nuisibles à la santé:
- 6- postures inconfortables. Le guide de la pratique de méditation ne doit pas obliger son disciple à se mettre en une quelconque posture, ou s'adapter à une posture qui ne lui est pas confortable. Car cela risque de faire échouer la pratique, ou de retarder le développement du méditant:

**7- climats, froids ou chauds, nuisibles à la santé ou gênants.**

**Afin de progresser dans la pratique, le méditant doit tourner incessamment son mental vers l'objet contrepartie. Ce faisant, son mental devient solidement fixé sur l'objet qui ne disparaîtra pas aisément. A la suite de quoi, il progresse dans la contemplation extatique en respectant les dix conditions suivantes:**

**1- Maintenir propres son corps, ses vêtements, sa résidence.**

**2- Réaliser l'équilibre et la sérénité à travers les cinq facultés mentales: (a) confiance, (b) énergie ou effort, (c) attention, (d) concentration (e) faculté de raisonnement.**

**3- Cultiver la faculté de protéger l'objet contrepartie.**

**4- Entraîner le mental quand nécessaire.**

**5- Maîtriser le mental au besoin.**

**6- Renforcer le mental quand il faiblit.**

**7- Contrôler le mental quand il paraît exubérant.**

**8- Eviter les personnes qui n'ont pas la concentration développée.**

**9- S'associer aux personnes dont la concentration est développée.**

**10- Etre résolu à développer la concentration.**

Le méditant qui suit ces instructions énergiquement, est capable d'atteindre la première transe extatique.<sup>3</sup> Mais, bien qu'il le fasse en fixant son mental sur l'objet contrepartie, il est plus utile et plus sûr pour lui à ce point de la pratique, d'agrandir cet objet ou de l'étendre en longueur et en largeur. Tout d'abord, il doit mentalement préciser sa taille: par exemple un centimètre en tout, puis deux, trois, et ainsi de suite... Il étend ainsi de plus en plus sa taille, pour atteindre un décimètre, puis deux, etc..., jusqu'à atteindre la taille d'un parapluie au moins, ou, s'il le désire, celle d'une maison, d'une ville ou encore de l'espace infini. Alors, il percevra l'objet contrepartie s'étendant en une lumière sans limites. Toutefois, l'étendre ainsi n'est pas nécessaire. La taille d'un parapluie suffit pour y fixer son mental avec stabilité et atteindre la première transe extatique (le premier *jhâna*).

Quand le méditant parvient à cet état de concentration du mental, il expérimente les cinq facteurs de la première transe: la pensée attentive (*vitakka*), la pensée soutenue (*vicara*), la joie (*pîti*),

---

<sup>3</sup> Ici "transe" ne veut pas dire sommeil ou état inactif. Il s'agit d'un état d'éveil du mental, où celui-ci est totalement ouvert et fixé sur le point de concentration (état désigné par *Jhâna* en pali, *Chan* en chinois, *Zen* en japonais).

le bonheur (sukha), et la concentration (ekagatta). Ces cinq facteurs de la première conscience extatique rendent plus stable la concentration du mental sur l'objet, et repoussent fortement les cinq obstacles (nivâranas). La pensée attentive repousse la paresse et la léthargie, la pensée soutenue repousse l'incertitude, la joie repousse la mauvaise volonté, la quiétude repousse la turbulence et l'inquiétude, et la concentration repousse la sensualité. Le méditant qui atteint cette transe extatique, expérimente un sentiment de soulagement et de béatitude, une extase totale, et une paix dont il n'a jamais auparavant rêvé !

Le méditant qui atteint la première transe extatique doit l'assimiler par cinq moyens, sans quoi, il ne sera pas capable d'avancer dans sa pratique.

Il l'assimile par: *référence* (avajjana), *entrée* (samapajhana), *stabilité* (adhitthâna), *sortie* (vutthana), et *révision* (paccavekkhana).

L'assimiler par référence consiste à tourner ses pensées vers une transe en quelque lieu et temps que ce soit, et ce sans difficulté.

L'assimiler par entrée , c'est être capable d'entrer dans la transe en quelque lieu et temps que ce soit.

L'assimiler par stabilité, c'est demeurer dans la transe à volonté.

L'assimiler par sortie, c'est la capacité d'en sortir en quelque temps et lieu que ce soit.

L'assimiler par révision, c'est la capacité de s'en souvenir et d'examiner sa nature, ses facteurs, et autres détails.

Lorsque le méditant assimile à fond tout ce qui a trait à la première transe par ces cinq moyens, il devient apte à progresser à la suivante, la deuxième transe extatique (deuxième *jhâna*).

Après avoir assimilé la première transe, il perçoit la pensée attentive (*vitakka*) et la pensée soutenue (*vicara*), comme états grossiers du mental, sentant qu'il est préférable pour celui-ci d'entrer en transe, s'il le peut, en dehors de ces facteurs. Autrement dit, après être entré dans la première transe des milliers de fois et l'avoir comprise à travers les cinq moyens déjà cités, il devient de plus en plus familier et intime avec l'objet de contrepartie, et il devient capable d'entrer en transe sans la pensée attentive ou la pensée soutenue (*vitakka* et *vicara*). Il atteint ainsi la deuxième transe (*jhâna*), et expérimente par là même ses trois constituants: joie (*pîti*), quiétude (*sukha*), et concentration (*ekagatta*). Ce méditant doit maintenant assimiler cette deuxième transe par les mêmes cinq moyens. A ce moment-là, il perçoit que la joie (*pîti*) est, elle aussi, un état grossier du

mental. Après de nombreuses entrées dans la deuxième transe, il pourra atteindre la troisième transe qui est sans joie, mais accompagnée de quiétude (sukha) et concentration (ekagatta). Il doit assimiler cette transe également par les mêmes cinq moyens. Quand en révisant cette troisième transe, il perçoit la quiétude (sentiment d'agrément) comme un élément grossier proche des plaisirs sensoriels, il essaye également de s'en débarrasser. Après avoir dominé la troisième transe par les mêmes cinq moyens, la quiétude se transforme en équanimité (sentiment neutre). Suite à quoi, il atteint la quatrième transe, expérimentant équanimité et concentration. Comme pour les précédentes, il doit assimiler cette transe par les cinq moyens.

A ce point, s'il veut développer des pouvoirs psychiques tel que lévitation, clairvoyance, clairaudience, lecture de pensée, transmission de pensée, souvenir de vies antérieures, etc... il le pourra. Cependant, il doit être prudent à ne pas en être passionné ou y être attaché, car le désir de tels pouvoirs peut entraver son développement spirituel.

Lorsque le méditant révise et examine la nature et les facteurs de la quatrième transe, il en verra les nombreuses imperfections.. C'est un état encore proche des états sensoriels grossiers. Le méditant percevra que dans sa vie après la mort, il

sera doté d'un corps matériel subtil, mais néanmoins sujet à la mort et à la décomposition. Voyant tant de déficiences dans la quatrième transe, il s'efforcera d'atteindre un état entièrement libéré de toute matérialité.

## LES TRANSES SUR LE PLAN MENTAL

A ce stade, le méditant étend et déploie l'objet contrepantie (sa lumière) sans limite dans l'espace conceptualisé. Après avoir vu mentalement la lumière s'étendre partout dans cet espace, il doit y fixer son mental et s'y maintenir un court temps. A ce moment, il émerge de la transe, et se rappelle ce qu'il y a vu. Quand il le voit nettement, il doit vouloir avec détermination que cette même lumière disparaisse. Après un certain effort, il sera capable de la faire disparaître et de voir l'espace conceptualisé vide. Ce n'est pas une réalité, mais un concept. Il doit fixer son mental fermement sur cet espace conceptualisé et infini, il y réussira après quelque effort. Ce stade de concentration du mental est une transe extatique dans laquelle le mental est fixé sur l'espace conceptualisé et infini (âkâsânañcâyatana-samâdhi). C'est la première transe du Plan Mental Pur. Le méditant doit assimiler cette transe toujours par les mêmes cinq moyens. Après une certaine connaissance de cette



transe, il sentira que cet état est encore proche des états matériels de la vie, et qu'il doit faire un effort pour atteindre un état plus fin de sérénité mentale. Il entrera en transe et en sortira pour se rappeler toute la nature de celle-ci, et essaiera d'assumer l'état du mental qu'il avait juste avant. Après un certain effort, il devrait être capable d'assumer l'état de conscience de ses trances extatiques antérieures.

Puis, après un effort, il sera capable de fixer son état de conscience présent sur celui précédent, comme indiqué. Ainsi fixera-t-il son mental sur un concept très subtil. Dans cet état là, son mental deviendra beaucoup plus fin qu'auparavant. Ce type d'état du mental concentré s'appelle "l'état de la conscience infinie" (viññānañcāyatana-samādhi). C'est la deuxième transe du Plan Mental Pur. Le méditant doit assimiler cette transe par les cinq moyens, comme chaque fois. Après l'avoir assimilée et expérimentée à fond, il s'en habitue et en devient insatisfait, et il aspire à ce que son mental et son objet contrepartie soient encore plus fins. Ainsi il entre en transe, expérimente en profondeur la béatitude de celle-ci, s'éveille en dirigeant son attention vers la nature d'absence de conscience de l'espace infini du moment présent. Au départ, il éprouve de la difficulté à maîtriser son mental, mais après quelques efforts, il pourra réussir et être capable de

fixer son mental sur la nature de l'absence de l'espace infini. Il entrera alors dans la troisième transe où son mental se fixe sur la nature de l'absence de conscience de l'espace infini. Cela s'appelle "la transe du néant" (car dans cette transe le mental est fixé sur l'absence de conscience de l'espace infini). Cette transe doit aussi être assimilée par les mêmes cinq moyens de compréhension. Suite à cela, il rentre dans cette même transe, en émerge peu après, et se rappelle la nature de son mental dans cette troisième transe et constate qu'elle est très fine. Ensuite, il fixe sa conscience présente (mental) sur la conscience de la transe passée (extase) et en expérimente la sérénité et la béatitude. A ce stade, il sent qu'il s'agit de l'état le plus haut et le plus fin du mental, ni conscient, ni inconscient (neva-saññânâsaññâ).

Certaines personnes se méprennent sur cet état en le confondant avec celui de l'Eternelle Béatitude, le Nirvâna. Ces personnes qui ont développé la concentration jusqu'aux quatre transes successives juste évoquées, à savoir: la transe de l'espace infini, celle de la conscience infinie, celle de l'absence de conscience précédente, et celle de l'état ni conscient, ni inconscient, demeurent après l'abandon de leur corps physique grossier dans un état purement mental (ou spirituel) pour de longues durées.

Bien que certains méditants atteignent ces états-là, ils demeurent dans le monde car après qu'ils aient joui d'une béatitude de paix dans de tels états, autrement dit, après que la force qu'ils ont accumulée par leurs pratiques s'épuise, ils retournent dans ce monde-ci. S'ils veulent revenir vers le même plan mental, ils doivent de nouveau exercer toute la pratique depuis le début. Notre Bodhisattva (Bouddha après son illumination), l'ascète Siddharta Gautama, développa la concentration jusqu'à atteindre la transe de l'état ni-conscient-ni-inconscient. Il l'examina et trouva que la paix qu'il procure ne dure qu'un temps: cette paix n'est donc pas éternelle. C'est pourquoi il l'abandonna, cherchant par ses propres moyens jusqu'à découvrir la voie vipassana, qu'il parcourut pour atteindre la totale réalisation. Ce dernier système s'appelle ânâpâna-vipassana.

## ÂNÂPÂNA-VIPASSANA

Le vipassana se pratique de deux façons: l'une dépend de la transe extatique, l'autre non. Expliquons d'abord la première.

Le méditant entre dans l'une des quatre trances extatiques, et en sort peu après. Il révisé alors la nature de cette transe-conscience, ses constituants, et l'objet contrepartie dont ils dépendent, objet qu'il a cultivé si longtemps et qu'il a eu tant de mal à obtenir. Il réalise ainsi que toutes ces choses sont impermanentes, insatisfaisantes, et manquent de substance. Il va plus loin en examinant sa respiration, le lieu qu'elle touche en premier, la nature de son corps physique où s'opère le processus de respiration, la sensation que provoque la respiration en touchant le lieu de premier contact, la prise de conscience de cette sensation au même moment, et comment tous ces éléments sont conditionnés. En persévérant dans cette investigation intérieure, il percevra de plus en plus clairement que tous ces états aussi bien mentaux que physiques, sont conditionnés, phénoménaux, passagers, instables, insatisfaisants et insubstantiels. Ainsi, percevant instabilité, insatisfaction, et non-Soi du processus de son mental-corps, le méditant dissipe son erreur et atteint la limpidité de vision (ditthi-visuddhi). A ce stade, il voit qu'il n'y a rien d'existant en soi nommé respiration, mais qu'il s'agit d'un courant perpétuellement changeant composé d'infimes unités de matière dotée de quatre qualités premières: dureté ou douceur, cohésion,

température, et vibration, unies de façon indissociable.

Le méditant examine plus profondément comment ces états matériels et mentaux se produisent, va à la recherche de leurs causes et trouve la loi de la genèse causale (*paticca-samuppada*). Il comprend que la continuité des états matériels et mentaux, compris à tort depuis longtemps comme le "moi", est causée et conditionnée par l'attachement ou la passion (*Tanhâ*) pour une telle existence et que cet attachement ou passion est causé et conditionné par la nescience ou ignorance de la nature de cette existence. Il voit qu'ignorance passée, passion, et les formations volitionnelles conditionnées par ces deux états, produisent sa présente existence phénoménale, et que les mêmes causes et conditions, si elles ne sont pas extirpées, produiront de futures existences. Lorsqu'il examine cela très attentivement, il voit clairement les détails de cette loi de genèse causale et dissipe son incertitude quant à la nature de sa propre existence -et par déduction, à celle des autres être vivants. Il acquiert une vision plus claire que jamais des trois *signata*<sup>4</sup> dans cette existence entière (ceci est appelé *kankha-*

---

<sup>4</sup> A savoir le caractère impermanent, insatisfaisant, et non-substantiel des choses qu' il a toujours acceptées pour être son "soi".

vitarana-visuddhi). Grâce à cette connaissance et à sa pureté de cœur, il se sent extrêmement joyeux, ce qui a un impact sur son sang et provoque une aura émanant de son corps. Dans le même temps, il se sent plein de sérénité, béatitude et vigueur; équilibré, plus confiant en lui-même, plus attentif et plus intelligent. Il éprouve en outre un plus grand attachement à ces nouveaux acquis. Certains méditants confondent ces acquis avec l'état d'arahant, et cessent leur pratique. De telles personnes retombent bientôt jusqu'à leur précédent niveau médiocre.

Mais le méditant avisé examine avec minutie et scrute ses nouveaux acquis, et découvre qu'il demeure toujours attaché aux choses de ce monde. Il voit nettement que de tels acquis constituent une entrave à son progrès. Il examine ces acquis et perçoit leur caractère transitoire, insatisfaisant et dépourvu de substance. Il finit par découvrir que la seule voie qu'il doit suivre est celle du discernement clair et profond de la nature de son processus psychophysique. Cette conquête de la compréhension est appelée "pureté accomplie par la discrimination entre les voies exacte et erronée" (maggâmagga-ñâna-dassana-visuddhi).

Il va maintenant de l'avant, et examine l'aspect matériel et l'aspect mental de sa vie: il voit

encore plus clairement la montée et la chute instantanées de ses états mentaux et matériels. Cette claire compréhension est appelée: "la connaissance de l'apparition et disparition des états " (udaya-vaya-ñâna).

Lorsqu'il examine et analyse toujours plus profondément la nature éphémère de ses états mentaux et matériels, leurs chute et disparition continuelles lui apparaissent terriblement évidentes. Cette compréhension s'appelle "la connaissance de la disparition" (bhangā-ñâna).

Lorsqu'il voit la disparition permanente des constituants de son supposé "moi", il en conçoit de la terreur. C'est "la connaissance de la terreur inhérente au supposé moi" (bhaya-ñâna).

Quand il voit la nature de terreur des constituants de son processus mental-matière, il comprend que tout ce processus constitue un danger. C'est "la connaissance du danger" (âdīnāvā-ñâna).

Lorsqu'il observe la nature dangereuse de son existence psychophysique et la contemple, il éprouve une forte aversion pour sa propre continuité mentale et physique. Cela est nommé "la

connaissance accompagnée de forte aversion" (nibbida-ñâna).

Lorsque persiste sa méditation profonde sur la nature de son corps et de son mental, il se sent soucieux d'abandonner cet ennuyeux fardeau qu'est la continuité du processus mental-corps. Cette étape est nommée "la connaissance accompagnée de la volonté de libération" (muncitukamyata-ñâna).

Lorsqu'il persiste dans sa méditation sur la nature changeante de son existence phénoménale, il perçoit qu'il n'y a aucune raison de s'en troubler, car il n'existe pas d'ego ou de "je" qui souffrirait des horreurs de cette existence. Il examine davantage et constate que ce qui se forme momentanément pour disparaître, est inhérent à et inévitable pour toutes les choses conditionnées, (états mentaux et physiques). Cette connaissance s'appelle "la connaissance de la contemplation réfléchie" (patisankhânupassana-ñâna).

Maintenant, le méditant continue sa méditation sur la vacuité du "moi" dans les états conditionnés mentaux et physiques; il ne sent ni souffrance, ni plaisir de ce qu'éprouvent habituellement les soi-disant corps et mental; et il considère toutes ces choses d'un oeil égal, avec indifférence. Cette expérience s'appelle "la



connaissance qui considère avec indifférence les choses conditionnées" (sankharupekkha-ñâna).

Lorsqu'il atteint par son expérience directe ce stade de perception de la nature des choses conditionnées, son attachement à l'existence dans le monde commence à décroître. Les trois signata de toutes les choses de ce monde, à savoir: impermanence, insatisfaction et non-substantialité de tous les processus relatif au mental-corps, deviennent de plus en plus clairs à la vue de son mental. Son introspection monte vers une plus haute maturité. A ce moment s'écoulent deux ou trois unités-mentales (apparition-disparition de pensée) fixées sur l'une des trois signata, suivies par une conscience (unité de mental) qui abandonne brusquement les choses conditionnées auxquelles son mental (son "courant d'unités mentales") s'était jusque là accroché. Cette conscience se fixe sur un nouvel objet, sur l'élément non-conditionné qui émerge de façon vague. Dans le moment qui suit immédiatement, une conscience apparaît en lui, fixée sur l'élément du Nirvâna clairement manifesté. Lorsque la vision nette du Nirvâna<sup>5</sup> se manifeste, tous les doutes à propos du chemin, du but et du guide sur la voie (Bouddha), sont arrachés sur le champ, et avec eux, la croyance en un ego: de

---

<sup>5</sup> *Nirvana* (Sanskrit), *Nibbâna* (Pali).

même, la considération pour les rituels et cérémonies s'évanouit. Cette conscience s'appelle "la conscience du début de la voie". C'est la conscience en chemin vers la parfaite sainteté (l'état d'arahant) ou la conscience entrée dans le courant saint (sotapatti-magga-citta). Cette conscience est suivie par deux ou trois unités de mental, qui se fixent sur exactement le même objet de Nirvâna. Cette conscience-ci est appelée "la jouissance-conscience de l'entrée dans le courant" (sotapatti-phala citta).

Si le méditant ne peut progresser au-delà durant cette vie, il retournera dans ce monde (il renaîtra ici-bas) encore sept fois. Mais s'il fait de sérieux efforts, il atteint le niveau où un seul retour suffit (sakadâgami) pour laisser s'éteindre les passions restantes et percevoir de nouveau le Nirvâna. Avec encore plus d'efforts, il peut atteindre le troisième niveau de sainteté, le niveau du non-retour (anagâmi-bhumi), extirpant désir sensuel et mauvaise volonté. Dans ce cas, même s'il n'est pas capable d'atteindre dans cette vie le niveau suivant (et dernier), il ne renaîtra pas ici, mais sur un plan supérieur, édénique (brahma-loka) nommé "Demeure Sainte" (suddhâvâsa), où il parviendra à la parfaite sainteté (l'état d'arahant). Et enfin, par des efforts vraiment soutenus, s'il parvient à éliminer tout ce qui lui reste comme passion et à

obtenir la vision totale du Nirvâna, il atteindra la parfaite sainteté (l'état d'arahant), ici même et dans cette même vie.

Ainsi se termine son saint pèlerinage.

## CONCLUSION

Un méditant, qui a maîtrisé la première ou la deuxième transe, y entre, s'y attarde un peu de temps pour l'expérimenter, puis en sort. Alors, il la contemple et en examine la joie (le facteur primordial contenu), perçoit sa nature impermanente, insatisfaisante, et sans ego, et continuant de développer son discernement, termine son pèlerinage spirituel comme indiqué ci-dessus, et atteint le sommet de la sainteté parfaite.

Un autre méditant, qui a maîtrisé la troisième transe, y entre, s'y attarde un peu, puis en sort. Alors, il contemple son facteur primordial (la quiétude), la nature de la transe-conscience et de son objet: il voit que toutes ces choses sont impermanentes, insatisfaisantes et sans ego. Le méditant, développant son discernement comme mentionné plus haut, complète son chemin et atteint la sainteté parfaite (l'état d'arahant).

Encore un autre méditant, qui a maîtrisé la quatrième transe où l'équanimité est le facteur primordial, entre en transe, l'expérimente, en sort et révisé la nature de la transe, ses facteurs, son objet: il voit que toutes ces choses sont impermanentes.

insignifiantes, et sans ego. Développant vipassana (méditation du discernement), il complète son pèlerinage et atteint la parfaite sainteté.

Certains méditants pratiquent vipassana (développement du discernement) dès le départ, sans essayer de traverser les trances extatiques. Ils commencent avec l'attention portée sur l'inspiration et l'expiration. Alors, en comptant les respirations tel que cela est mentionné au début, ils développent concentration et attention. Ensuite, ils ne comptent plus et développent l'attention sur l'amplitude des respirations, tant longues que courtes: puis ils contemplent le début, le milieu et la fin des inspirations et expirations. Ils examinent les sensations provoquées par le toucher initial de l'air, sur le bout de leur nez ou sur leur lèvre supérieure et constatent que ces sensations sont impermanentes, insatisfaisantes, et sans ego. Suite à quoi, ils examinent la conscience (unité de mental), la perception (sañña), et les autres facteurs mentaux (sankhâra) qui surgissent de concert avec ces sensations, et voient que tous sont impermanents, de ce fait insatisfaisants, et sans substance (sans ego).

Ainsi, ils développent le discernement (vipassana) et parcourent les étapes: pureté de vue (ditthi-visuddhi), pureté par la victoire sur l'incertitude (kankhâ-vitarana-visuddhi), pureté par

la discrimination entre voie exacte et voie erronée (maggâmagga-ñânadassana-visuddhi), et les neufs niveaux de discernement (anupassanas), ou la pureté de pensée lors du développement du discernement (patipada-ñânadassana-visuddhi). Lorsque les sept facteurs de la réalisation (bojjhanga) surgissent, ils les examinent et en constatent aussi l'impermanence. Ainsi, complétant leur pratique, ils atteignent les niveaux sacrés - l'entrée dans le courant (sotapatti), etc... - pour atteindre finalement l'état d'arahant.

## SEIZE POINTS DE LA MEDITATION ANAPANA-SATI

(selon l'ânâpâna-sati sutta du Majjhima-Nikâya)

### Première tétrade

- 1- Le méditant inspire et expire avec attention
- 2- Il inspire et expire avec l'attention portée sur la longueur des inspirations et expirations.
- 3- Il inspire et expire avec l'attention portée sur le début, le milieu et la fin de chaque inspiration et expiration.
- 4- Tout en calmant ses respiration, il inspire et expire.

### Deuxième tétrade

- 1- Le méditant s'entraîne à expérimenter la joie dans la première et la deuxième transe extatique.
- 2- il s'entraîne à expérimenter le soulagement dans la première, la deuxième et la troisième transe extatique, en inspirant et en expirant.

3- il s'entraîne à expérimenter et discerner sentiments et perceptions, en inspirant et expirant (dans toutes les quatre transes).

4- il s'entraîne à inspirer et à expirer en calmant ses inspirations et expirations.

### Troisième tétrade

1- Le méditant s'entraîne à percevoir le mental (en transe), en inspirant et en expirant.

2- Il s'entraîne à expérimenter la joie dans la première, la deuxième et la troisième transes, en inspirant et en expirant.

3- Il s'entraîne à inspirer et expirer en maintenant son mental fixé sur l'objet contrepas.

4- Il s'entraîne à libérer son mental des entraves lors de l'entrée en transe et dans la première transe, libérant son mental des pensées attentives et soutenues dans la deuxième transe, le libérant de la joie dans la troisième transe, ainsi que du soulagement (ou sentiment plaisant) dans la quatrième transe, le libérant également des passions en pratiquant vipassana jusqu'à ce qu'il atteigne l'état d'arahant.



## Quatrième tétrade

1- le méditant s'entraîne à contempler l'impermanence en inspirant et en expirant (même sans atteindre les trances).

2- il s'entraîne à percevoir l'arrêt momentané des états mentaux et physiques pour enfin réaliser le Nirvana tout en continuant d'inspirer et d'expirer.

3- Il s'entraîne à voir l'arrêt momentané des états mentaux et physiques, ainsi que des passions tout en inspirant et en expirant.

4- Il s'entraîne à abandonner les passions par la pratique de vipassana, et de percevoir le Nirvâna dans les quatre étapes sacrées.

- FIN -

Dans un petit nombre de pages,  
le vénérable Anandamaitreya  
nous fait bénéficier d'un guide  
pratique concernant un système  
de méditation particulièrement  
complexe et profond.

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”*

~THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL~

## **Taking Refuge with a mind of Bodhichitta**

**In the Buddha, the Dharma and the Sangha,  
I shall always take refuge  
Until the attainment of full awakening.**

**Through the merit of practicing generosity  
and other perfections,  
May I swiftly accomplish Buddhahood,  
And benefit of all sentient beings.**

## **The Prayers of the Bodhisattvas**

**With a wish to awaken all beings,  
I shall always go for refuge  
To the Buddha, Dharma, and Sangha,  
Until I attain full enlightenment.**

**Possessing compassion and wisdom,  
Today, in the Buddha's presence,  
I sincerely generate  
the supreme mind of Bodhichitta  
For the benefit of all sentient beings.**

**"As long as space endures,  
As long as sentient beings dwell,  
Until then, may I too remain  
To dispel the miseries of all sentient beings."**

**GREAT VOW**  
**BODHISATTVA EARTH-TREASURY**  
**( BODHISATTVA KSITIGARBHA )**

**“ Unless Hells become empty,  
I vow not to attain Buddhahood;  
Till all have achieved the Ultimate Liberation,  
I shall then consider my Enlightenment full !”**

**Bodhisattva Earth-Treasury is  
entrusted as the Caretaker of the World until  
Buddha Maitreya reincarnates on Earth  
in 5.7 billion years.**

**Reciting the Holy Name:  
NAMO BODHISATTVA KSITIGARBHA**

**Karma-erasing Mantra:  
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA**

With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

**\* The Vows of Samantabhadra \***

I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.

**\* The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra \***

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

**NAMO AMITABHA**

**南無阿彌陀佛**

【法文：佛教靜坐簡介與觀呼吸靜坐法 二合刊】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

**Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.**

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

FR020-12786



