

La Méthode de Mahasi Vipassanā (Lausanne Oct 2009)

Bhante Bodhidhamma · International Talks · 42:46

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Hommage au Bouddha, le Noble, le Noble et le Parfaitement Éveillé.

Ce matin, j'aimerais juste expliquer la méthode que nous employons, pour que ceux d'entre vous qui sont nouveaux à la pratique puissent être clairs.

La première chose à comprendre avec *vipassanā*, c'est que cela n'est pas une psychothérapie. La purification du cœur arrive naturellement, elle se passe toute seule, d'elle-même. J'espère que ce soir je pourrai aller un peu plus en détail par rapport à cela. Il est aussi important de ne pas pratiquer seulement pour le bien-être physique. Bien que les bénéfices physiques soient là et soient reçus, nous ne devrions définitivement pas pratiquer pour des bénéfices spirituels. Parce que si vous vous fixez un but, vous avez déjà conceptualisé la raison pour laquelle vous allez pratiquer, et cela va devenir votre plus grand obstacle.

Tout ce qui se passe durant le processus de *vipassanā* ne se passe pas à cause de nous ou grâce à nous. Il y a en nous cette faculté qui peut résoudre les choses. Elle n'a pas besoin de nous. Et en permanence, elle crie : « Débarrassez-vous de ce méditant de mon chemin ! » Donc notre tâche est d'établir une attention très pure et de permettre à cette intelligence intuitive de se manifester.

Le premier obstacle est la pensée. Le premier grand obstacle, c'est la pensée. Les concepts, les idées, les images contiennent nos expériences. Par exemple, même dans les choses aussi simples que de goûter une pomme, quand nous goûtons une pomme, immédiatement nous la comparons à toutes les autres pommes que nous avons déjà goûtées. À cause de toutes les pommes que nous avons goûtées, nous avons dans notre esprit la pomme parfaite – notre pomme parfaite, celle qui nous plaît. Ensuite, nous prenons un morceau de pomme et nous déposons sur elle notre idée. Et cette pauvre pomme doit recevoir notre jugement. Beaucoup de pommes deviennent déprimées parce qu'elles ne correspondent pas à notre standard.

Ce ne serait pas si grave si nous ne faisons pas aussi cela avec les gens. Donc, de manière à arrêter cet esprit qui juge, cet esprit qui vient toujours d'une idée conceptuelle, nous le réduisons en un seul mot. Et ce mot est très concret, il n'est pas abstrait.

Lorsque nous expérimentons la respiration, nous disons « se lever ». Ceci est un concept mental

manufacturé par l'esprit, provoqué par les sensations de la respiration. De même, quand nous plaçons notre attention au niveau de l'abdomen, nous avons une image, un concept de l'abdomen. Avec ces deux manières, l'esprit nous empêche d'expérimenter la sensation pure provoquée par la respiration. Mais en gardant l'esprit occupé avec la note mentale, nous pouvons déplacer l'attention sur les sensations, pour que finalement la sensation soit plus évidente que ce concept dans notre esprit.

Quand nous faisons la note mentale, parfois le mot semble très bruyant, fort. C'est comme si nous ne pouvions rien ressentir, comme si cela nous empêchait de ressentir les sensations. Mais ce que cela montre aux méditants, c'est que cette intelligence intuitive est prisonnière dans l'intellect.

Il y a des exemples où, lorsque la pensée est lâchée, la réponse émerge. L'exemple peut-être le plus célèbre est Archimède. Si vous vous souvenez, il devait prouver que la couronne du roi était faite d'or, et pour faire cela il devait découvrir la gravité spécifique de ce métal. Vous vous souvenez tous comment découvrir le poids spécifique : vous divisez le volume par le poids, ou le poids par le volume. Il était en conflit parce qu'il pouvait trouver le poids, mais il ne pouvait pas trouver le volume d'un objet qui n'était pas régulier.

Souvenez-vous, c'est seulement à partir du moment où il se détend, où il coule dans ce bain chaud, que le déplacement de l'eau égale le volume de son propre corps. Et son exclamation était « Eureka ! J'ai trouvé ! » Donc notre objectif est d'utiliser l'intellect pour nous aider, mais ensuite de l'abandonner.

Ces notes mentales sont là pour pousser l'attention vers l'objet. La méthode Mahāsi l'explique comme si c'était jeter une pierre contre un mur. S'il y a une marque dans le mur que vous voulez viser, vous regardez à cet endroit et puis vous jetez la pierre en visant cet endroit. C'est comme si nous conduisions l'attention à l'intérieur de l'objet.

La première chose : je suis très détendu. Ensuite j'apporte l'attention sur la respiration. Et j'emploie une note mentale très simple : s'élever, s'abaisser. La note mentale doit être en même temps que le mouvement. Parce que si vous notez mentalement avant que la respiration se passe, vous auriez l'impression que vous contrôlez la respiration. Tandis que si vous notez continuellement avec le mouvement, vous pouvez vraiment pénétrer la sensation.

Le fait de noter n'est pas seulement pendant l'assise, mais il faut se rappeler de le faire tout le temps. Tandis que vous ouvrez la porte, vous avez la sensation du bras qui bouge pour aller ouvrir la porte. En même temps que le bras bouge, vous pouvez utiliser la note « bouger » ou « atteindre ».

Parfois, ce qui se passe, c'est que le mot n'arrive pas naturellement et nous cherchons un mot. Parfois nous n'arrivons pas à trouver le mot exact pour décrire ce que nous expérimentons. À ce moment-là nous commençons à penser, nous cherchons un dictionnaire. À ce point, la méthode ne fonctionne pas pour nous. Si un mot ne vient pas, alors choisissez juste n'importe quel mot.

Par exemple, s'il y a une sensation dans le corps et qu'il n'y a pas un mot simple pour la décrire, alors

décrivez le processus du ressenti. S'il y a une action pour laquelle un mot ne vient pas immédiatement, alors simplement notez « bouger ». Faites attention de ne pas passer trop de temps à essayer de trouver le bon mot.

Mais parfois, chercher le bon mot peut nous éveiller à quelque chose que nous n'avions pas remarqué initialement. C'est particulièrement le cas pour des attitudes ou des émotions que nous n'avions pas vraiment remarquées. Souvent ce sont des émotions ou des états mentaux où nous nous sommes dit « je ne devrais pas expérimenter cela » – des émotions comme la culpabilité, la honte, la jalousie. La plupart des gens n'aiment pas dire d'eux-mêmes qu'ils sont jaloux. Pour cette raison, nous n'arrivons pas à percevoir quand l'esprit est dans un état de jalousie. Certaines personnes n'aiment pas admettre qu'elles se sentent seules.

Parfois, pendant la méditation, quelque chose surgit et nous pouvons en prendre conscience simplement en la notant. C'est en la recevant pleinement que cet état mental peut pleinement s'exprimer. Et comme je l'expliquerai ce soir, cela est votre thérapie, parce que nous savons que des états mentaux qui ne sont pas reconnus créent des problèmes pour nous.

Une autre erreur que nous faisons parfois, c'est de donner une sorte de mysticisme à la méthode. Nous croyons que si nous pouvons avoir la méthode exactement juste, alors nous pourrions être pleinement éveillés, libérés. Le méditant devient vraiment très concerné sur comment il devrait noter. Quand faudrait-il noter ? Est-ce que je le fais correctement ? Est-ce que je le fais trop fort ou trop doucement ? Quand je fais la méditation de marche, est-ce que mon pied est suffisamment élevé ou trop bas ?

Quand nous sommes obsédés par la technique, nous allons tout droit vers l'hôpital psychiatrique. Ce que nous devons vraiment comprendre, c'est que le seul but d'une technique de *vipassanā* est de maintenir l'attention, la présence, moment après moment. Même si cela n'est pas possible pendant une retraite courte comme celle-ci, la technique vous emmène vers un point où il n'y a plus de technique, où il y a juste le fait d'observer, de ressentir et d'expérimenter. Cela se passe naturellement avec la croissance de la concentration.

Si vous forcez le processus, alors surgit l'agitation et vous allez vous fatiguer. Mais si vous ne mettez pas suffisamment d'énergie, alors vous allez finir par vous endormir. Nous devons être vraiment très clairs sur comment nous employons cette technique.

Je pense que la manière la plus simple de la considérer est la suivante : nous voulons ressentir et expérimenter ce que le corps nous donne. Et qu'est-ce que le corps nous donne ? Le Bouddha n'a qu'un seul mot pour cela : *vedanā*. *Vedanā* est traduit en français par sensation, sentiment.

Quand nous regardons dans ces expériences, nous pouvons voir que certaines viennent du corps – par exemple, la douleur dans le genou. Et d'autres viennent depuis l'esprit à travers le corps, ou du cœur en direction du corps. C'est ce que nous appelons les émotions, les états d'esprit. Si vous amenez l'attention

sur le ressenti d'une émotion ou d'un état d'âme dans le corps, à ce moment-là vous clarifiez l'intelligence intuitive.

Ces deux mots, *sati* et *paññā* – *sati* réfère à l'ouverture ouverte, cette qualité de juste recevoir. Et à l'intérieur de l'attention, il y a ce potentiel de voir. Et c'est cela que nous appelons vision profonde. Même le Bouddha a dû utiliser ces deux mots pour décrire l'attention juste.

Dans le discours sur comment établir l'attention juste, il emploie ces trois mots. *Ātāpī* veut dire avec effort. L'effort, c'est de continuellement établir cette présence, cette attention – ce n'est pas l'effort pour obtenir quelque chose. *Sampajāno* veut dire avec l'intelligence intuitive. Et *satimā* veut dire avec attention.

Nous utilisons cette pratique pour simplement établir une présence ouverte. Et à l'intérieur de cette présence, il y a le potentiel de voir. D'abord nous regardons, et ensuite nous voyons.

C'est la même chose, par exemple, si vous avez une voiture et elle tombe en panne. Soit vous-même, soit le mécanicien va ouvrir le capot. D'abord vous regardez, et quand vous regardez, vous pouvez voir où est le problème. Si vous regardez avec déjà l'idée de savoir pourquoi la voiture s'est arrêtée, alors il se peut que vous n'alliez pas voir la raison pour laquelle la voiture s'est arrêtée.

C'est la même chose à l'intérieur de nous-mêmes. En développant cette attention ouverte, nous permettons à l'intelligence de voir par elle-même.

L'autre précaution, c'est de ne pas tourner la note mentale en un mantra. Il se peut que vous vous aperceviez que vous preniez l'habitude de la note « s'élever, s'abaisser ». Et tout à coup, vous vous mettez à rêver de vos vacances à Acapulco. Et quand vous revenez, l'esprit est tout content : « Enfin, noter s'élever, s'abaisser », très content. Mais ça n'a pas de résultat. La note doit être délibérée.

La deuxième chose, c'est de prendre conscience de l'importance de noter l'intention. Au moment de l'intention, il n'y a pas encore une action. J'espère pouvoir parler de cela plus en détail demain soir. Une intention, c'est une pensée juste teintée de vouloir, teintée de désir. Rien ne s'est encore passé. C'est quand nous prenons ce potentiel dans une action que quelque chose se passe.

Malheureusement, nous avons placé les thés et les cafés juste sous votre nez quand vous entrez dans le bâtiment. Nous ne devons pas faire une tasse de thé. Nous devons nous rappeler que nous ne sommes pas ici pour avoir une partie de thé. Cela peut être de valeur spirituelle de pratiquer la vertu de la renonciation.

Le but de la renonciation dans la pratique du Bouddha est de voir notre attachement, non pas de nous punir. Nous souffrons déjà assez. Quand nous passons à côté de la table avec le thé et le café et nous sentons cet animal surgir dans notre poitrine, nous prendre à la gorge et nous lancer en direction de la tasse, nous devons rester absolument tranquilles. Laissez l'animal surgir, rugir de notre corps, du système. Et puis découvrir le contentement d'un esprit sans désir.

La dernière chose que j'aimerais aborder, c'est d'aller lentement. Quand vous regardez un film, un documentaire sur la nature qui est montré au ralenti, à ce moment-là vous voyez vraiment comment l'animal se meut, comment il attrape sa proie. Par exemple, savez-vous comment une grenouille attrape une mouche ? C'est seulement quand j'ai vu un film ralenti mille fois que j'ai pu comprendre ce qui se passait. La grenouille sort sa langue et attrape la mouche, mais par-dessous la langue. Et elle se colle à la salive. Et puis ensuite, elle la ramène jusqu'à l'intérieur de l'estomac.

C'est la même chose avec nous. Le plus lentement nous allons et le plus nous verrons. Nous pourrions voir comment un désir surgit dans l'esprit. Nous pourrions voir le pouvoir du désir de satisfaire l'intention. Et en l'observant, vous verrez aussi comment cela disparaît. Juste de cette manière, vous pourrez changer votre personnalité et votre caractère, et aussi savoir comment gérer des états mentaux difficiles.

Juste de cette manière, en pénétrant très clairement chaque instant, vous verrez que chaque instant apparaît et disparaît complètement. C'est seulement l'esprit qui nous donne cette impression de continuité. C'est comme les vieux films qui sont faits avec des petites photos. Mais quand nous voyons un film, nous ne le voyons pas. C'est la magie de l'esprit. Mais cela crée aussi pour nous l'illusion. Et l'illusion ne serait pas si mauvaise si elle ne créait pas la souffrance. Si nous étions toujours heureux dans l'illusion, quel serait le problème ?

Laissez-moi vous encourager vraiment d'aller très lentement, autant que possible. Soyez attentif quand, par exemple, vous faites la queue pour le repas. Parfois vous devez aller à une vitesse normale – la frustration et l'irritation de la personne derrière vous peuvent s'exprimer avec une fourchette dans votre dos. Soyez attentif à toutes les situations. Mais où que vous puissiez, allez vraiment lentement et faites tout très délicatement.

Et pendant le *karma yoga*, c'est important d'aller à une vitesse normale. Tout d'abord, on ne se nourrit pas si vous ne le faites pas. C'est aussi important pour nous de transférer notre pratique de la méditation dans notre pratique de la vie de tous les jours et de comprendre que cela est une certaine pratique pour atteindre une certaine compréhension, réalisation, vision profonde. Mais apparemment, bien sûr, nous ne pouvons pas nous comporter comme cela dans la vie de tous les jours. Il y aurait un certain danger de traverser la route comme cela : « Lever, déplacer, poser. »

Donc le Karma Yoga est une occasion de voir que nous pouvons développer la présence, l'attention également dans la vie de tous les jours. Donc c'est juste une attention ordinaire, instant après instant.

Dans la tradition mahāsī, la vision profonde est justement comprise quand nous ne sommes pas dans l'assise. Parce que dans l'assise, quelque part, nous espérons avoir des résultats.

Donc, trois choses. Le processus de noter est pour fermer l'esprit pensant. Et il doit être fait délibérément et continuellement. Cela doit être fait délibérément et continuellement sur la continuité et voyez si vous pouvez noter vos intentions autant que possible. Même quand vous vous levez de la position assise, notez

avoir l'intention de se lever et allez lentement.

Et puis, allez lentement. Détendez-vous.

Donc, le mot principal pour aujourd'hui, c'est relax, détente.

Transcriptions produced locally using Swiss low-carbon electricity. Corrections and rewriting by cloud-hosted AI.