

Catherine HELAYEL

# Ma Première retraite vipassaná



dhammadána



**Catherine HELAYEL**

# **Ma Première retraite vipassaná**

**Juillet 2007 - dhammadána (ce livre ne peut être vendu)**



## N.B. ( NOTEZ BIEN)

Pour porter correctement son attention sur les phénomènes physiques et mentaux, il convient tout d'abord de faire correctement attention à la notion de “noter”, qui est à l'origine d'une grande confusion chez la plupart des yogis. L'acte permettant le développement de la vision directe (*vipassaná*) est simplement l'observation de l'objet qui apparaît dans l'instant à la conscience, dès son apparition, pendant toute sa durée, jusqu'à sa disparition, en laissant la conscience observatrice exclusivement sur cet objet, sans aucune analyse ou réflexion, pendant toute l'évolution de ce dernier (qui peut lui-même se composer d'une succession de nombreux phénomènes).

Il y a deux origines à cette confusion dans la notion de “noter”, qui est un verbe employé pour signifier “observer de façon directe et dans l'instant”, car dans ce contexte, noter revient à “prendre note directement (mentalement mais sans mot) de l'apparition à la conscience d'un phénomène physique ou mental”.

Premièrement, le mot “noter” inclus généralement le fait de “prendre note de”, dans le sens de nommer ou d'étiqueter, donc de se dire les mots qui correspondent aux objets perçus, tels que : “lever”, “baisser”, “chaleur”, “légèreté”, “colère”, etc.

Secondement, il arrive que les instructeurs *vipassaná* recommandent à certains yogis de nommer les objets observés, si ces derniers, ayant du mal à saisir la grande simplicité de l'observation directe, nécessitent des repaires, à l'instar d'un enfant apprenant à pédaler qui utilise un vélo équipé de petites roues fixées de chaque côté de la roue arrière. Si cette manière d'étiqueter les phénomènes observés peuvent parfois aider dans les tous les premiers jours d'une retraite, à l'image des petites roues fixées au vélo, cela constitue vite une gêne importante, une mauvaise habitude dont il faut se défaire rapidement. Il est aisé

de comprendre qu'en fixant dans sa pensée un mot — donc un concept — sur chaque objet observé, cela prend nécessairement un certain temps durant lequel on passe à côté de nombreux autres phénomènes, en particulier dès que la concentration commence à se développer, puisque la conscience observatrice devient alors capable d'observer les phénomènes selon une très forte fréquence.

Conserver l'habitude de tout nommer intérieurement empêcherait un yogi de progresser, exactement de la même manière que pour une fusée qui ne déferait pas de sa rampe de lancement, car finalement, le fait de se dire les mots de chaque objet observé n'est rien d'autre qu'une "rampe de lancement", bien que *vipassaná* permette plus d'atterrir que de décoller !

Contrairement aux Occidentaux, la plupart des Birmans qui effectuent une retraite *vipassaná* le font plus par tradition (pour dire qu'ils ont fait telle retraite, auprès de tel moine, ou plus simplement pour la photo souvenir en fin de retraite) que par réelle motivation. Les individus insuffisamment matures pour une retraite intensive ne parviennent pas à comprendre aisément l'acte ultra passif de porter simplement l'attention sur l'objet apparaissant le plus clairement à la conscience. De ce fait, certains moines birmans (donc aussi leurs disciples occidentaux) ont pris l'habitude d'insister sur cet étiquetage mental des objets observés. Le Vénérable Mahási ne donnait cette recommandation qu'aux tout débutants et seulement pour les tout premiers jours.

**Vénérable Dhamma Sáni**

J'ai essayé de raconter, le plus sincèrement possible, ce que j'ai pu expérimenter au cours d'une retraite intensive.

Au cours d'une telle retraite, nous pratiquons suivant les instructions du Bouddha, dans le *satipatthána sutta*.

J'ai ajouté, à la fin de ce récit, une partie des enseignements donnés par le Vénérable Pañña Sámi durant cette retraite.





## INTRODUCTION

Cette retraite *vipassaná* ou entraînement à *satipatthána*, a eu lieu du 10 au 17 juin 2007, au centre de méditation Sakyamuni, situé à Montbéon, sous la direction de Sayadaw Pañña Sámi

Sayadaw Pañña Sámi est un disciple de Sayadaw Pandita depuis son noviciat.

Il fut le premier à être envoyé à l'étranger pour y enseigner la méditation: d'abord deux ans au Sri Lanka, puis en Malaisie et en Angleterre pendant dix ans. Il fut ensuite choisi pour diriger le centre de méditation "Blue Montain" qui venait d'être créé à l'initiative des élèves australiens de Sayadaw Pandita, à l'ouest de Sydney.

Sayadaw Pañña Sámi passa ensuite deux ans à Singapour pour revenir en Australie où il dirige le centre Panditarama de Sydney fondé en 2000.

Sayadaw Pañña Sámi enseigne la méditation aux Occidentaux depuis plus de vingt ans, ce qui est exceptionnel pour un moine birman.

C'est la méthode "Mahási" (du moine qui a popularisé cette méthode: Mahási Sayadaw), qui est enseignée par le Vénérable Pañña Sámi.

À titre préalable, voici la définition de *vipassaná*, donnée par le Vénérable Dhamma Sámi :

*« vipassaná n'est pas une pratique en soi. C'est simplement la vision directe de ce qui est perçu par la conscience au moment où les objets observés apparaissent. Cette vision se produit dès l'instant où la conscience connaît l'objet perçu, par une observation attentive, en évitant tout autre action.*

*Il s'agit là de l'action minimale qu'il est possible d'exercer. Cette connaissance, qu'est vipassaná, se développe par un entraînement appelé satipatthána (l'établissement de l'attention). Il n'est donc pas juste de dire : "Nous pratiquons vipassaná". Il convient plutôt de dire : "Nous suivons l'entraînement permettant de développer vipassaná". »*

Une autre définition, empruntée au Dhamma Group de Bruxelles :

*« La méditation vipassaná est le cœur de la tradition Theravada. Il ne s'agit pas d'une pratique dévotionnelle, mais d'une technique d'investigation de notre propre corps et de notre propre esprit, dans le but de nous libérer d'une vision erronée de la réalité : nous pensons qu'il y a un "je", solide, qui vit de toute éternité, auquel nous nous identifions, et qui continuera après la mort. Mais la vie est changement, rien ne dure, rien ne persiste ; tout est en état de flux, il n'y a pas d'élément stable en nous. Comprendre et réaliser ce fait, signifie simplement que nous nous libérons d'une vision fausse de la réalité. »*

## **Programme journalier de cette retraite**

- 4h00 Méditation en Marche
- 5h00 Méditation assise
- 6h00 Chants Pali
- 6h15 Petit déjeuner
- 7h00 Méditation en Marche
- 8h00 Méditation Assise
- 9h00 Méditation en marche et entrevue avec le Vénérable Pañña Sámi
- 10h00 Méditation assise
- 11h15 Repas
- 13h00 Méditation en marche
- 14h00 Méditation assise
- 15h00 Méditation en marche (et entrevue avec le vénérable pour ceux qui ne sont pas passés le matin)
- 16h00 Méditation assise
- 17h00 Pause thé
- 17h15 Méditation en marche
- 18h00 Dhamma talk (enseignements donnés par le Vénérable Pañña Sámi) et chants palis
- 19h30 Méditation en marche
- 20H30 Méditation assise
- 21H30 Repos

Faire le récit de sa retraite, c'est finalement une bonne manière de faire le point, avec du recul, sur ce que l'on a expérimenté.

Lors d'une retraite intensive de 10 jours, on doit respecter le Noble silence (ne pas parler) et avoir son regard dirigé vers le bas, afin de rester attentif (si on regarde de tous côtés, on ne peut absolument pas rester concentré)

La vraie pratique n'est pas limitée aux périodes de méditation formelle, mais concerne toutes les activités de la journée. On se comporte comme un invalide: Ralentir physiquement nous aide à rester concentrer et à observer ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit.

Hormis le jour où j'ai dû me faire enlever une tique mal placée ( dans le dos), j'ai réussi à garder le silence la plupart du temps. J'avais les yeux baissés presque tout le temps, sans pour autant me sentir mal, bien au contraire.

Je n'ai jamais eu faim le soir, alors qu'avant de partir, j'étais persuadée que ce serait difficile pour moi, de ne rien manger après midi.

Il faut dire que les petits-déjeuners et les déjeuners étaient très copieux et très bons.

Une retraite intensive est une expérience exceptionnelle et difficile en même temps, surtout les trois premiers jours, ensuite, on expérimente vraiment l'apparition et la disparition des phénomènes.

Depuis mon retour de retraite, j'essaie, en plus des deux heures de pratique quotidienne, de faire une journée entière de méditation par semaine, dans les mêmes conditions que durant la retraite: se lever à 4h00 et alterner les heures de méditation assise avec la méditation en marche.

Je suis arrivée la veille au centre, afin de m'installer. Dès mon arrivée, j'ai tout de suite aimé l'atmosphère qui y régnait. C'est un petit centre qui peut accueillir une vingtaine de méditant. Il y a deux dortoirs, un pour les hommes et un pour les femmes et quelques chambres de deux ou trois personnes. Les jardins sont superbes, avec plusieurs allées très pratiques pour la marche méditative.

La salle de méditation est vraiment belle, on a tout de suite envie de s'asseoir pour méditer.

C'est une nonne qui s'occupe du centre durant toute l'année, mais il n'y a qu'une seule retraite intensive par an.



## PREMIER JOUR

Le réveil sonne, il est 3h30 et étrangement je n'ai aucune difficulté à me lever alors que j'ai eu beaucoup de mal à m'endormir.

4h00 : Dehors il fait si froid que même avec deux pulls, une grosse veste d'hiver et un châle par-dessus, je continue d'avoir froid. Il faut dire que ce n'est pas la marche qui peut me réchauffer, vu la lenteur de celle-ci.

Les premières instructions auront lieu à 6h00, en attendant je marche en faisant 3 notes à chaque pas.

Quand je lève le pied je note mentalement "*Lever lever*" quand j'avance le pied, je note "*avancer, avancer*" et quand je le pose, je note "*poser poser*".

Cette première heure de marche est fastidieuse.

Les premiers jours, les notes mentales vont m'aider, mais progressivement elles disparaîtront au profit de l'observation pure. Le Vénérable Pañña Sâmi nous a conseillé de continuer de faire des notes mentales.

Sur ce point précis, il y a deux écoles. Pour le Vénérable Dhamma Sâmi notamment, la note mentale ne doit servir qu'au tout début de la pratique et être très vite abandonnée.

Pour d'autres, elle peut-être utilisée tout au long de la pratique donc tout au long d'une retraite et même après.

Comme le Vénérable Pañña Sámi nous a demandé de continuer de faire des notes mentales tout au long de la retraite et a même insisté sur ce point lors des enseignements du soir, j'ai continué à les utiliser au moins pendant 4 jours, mais elles devenaient de moins en moins marquées dans mon esprit. Au bout d'un certain temps, comme je l'expliquerai plus tard dans le récit, au lieu de m'aider cela m'a empêché de progresser. Les derniers jours de la retraite, j'observerai sans faire de note mentale ou beaucoup moins et surtout de manière beaucoup plus effacée.

J'avoue que c'est une grande aide au départ, mais il faut savoir la doser. La note doit prendre moins de 5 % de l'énergie, contre 95 % pour l'observation pure, et non le contraire.

4h50 : J'entre dans la grande et belle salle de méditation, la veille, j'avais choisi ma place, pas trop près de la porte vitrée (entré des femmes) et sur la gauche contre le mur, afin de n'avoir qu'une personne à droite mais personne à gauche. Et oui, j'en suis là au début : choisir la meilleure place possible pour ne surtout pas être dérangée par les autres.

Il y fait chaud et sombre, il y a juste une petite lumière sur l'autel, c'est si beau, si calme que cela donne envie de méditer.

Je m'agenouille et je me prosterne 3 fois en posant bien ma tête sur mes mains, lentement, essayant d'être conscience de chaque geste. (Idéalement le front doit toucher le sol et non les mains).



Je décide de commencer cette première méditation assise à genoux sur mon banc de méditation, pensant que si je changeais de position à chaque assise (une fois sur le banc, une fois sur un *safu*, je sentirais moins la douleur après plusieurs jours).

Finalement, dès que 4<sup>e</sup> jour, j'opterai de manière définitive pour le *safu* (petit coussin de méditation ferme). En réalité, ma concentration sera meilleure assise en demi lotus.

Depuis que je pratique, j'ai médité très peu de fois en groupe et je suis donc gênée (les premiers jours seulement) par le bruit que font les autres personnes, à tel point que j'en oublierai la plupart du temps, cette première heure d'assise, de noter. Je note quelques "entendre" et "colère", colère ressentie car un des méditants enlève sa veste avec fermeture à l'intérieure de la salle, alors que tous les autres le font avant d'entrer et surtout, il range ses petites affaires dans un sac plastique et c'est bien bruyant.

Imaginez le bruit d'un sac plastique dans une grande salle silencieuse....

Je n'imaginai pas qu'un être humain puisse faire autant de bruit, dans de telles circonstances.

Ma première méditation assise sera troublée par les bruits, les respirations et par l'aérophagie de la personne assise juste derrière moi.

Bref, j'ai passé cette première heure à pester contre le bruit. Au lieu de n'observer que l'entendre, je me suis laissé emporter par les bruits. À tel point que je n'ai pas réalisé tout de suite, que le Vénérable Pañña Sámi avait pris position sur son coussin de méditation, juste devant l'autel, sans faire aucun bruit.

À 6h00, une des nonnes entre dans la salle, allume une petite lumière afin de nous permettre de pouvoir lire le texte des chants en pali, qui ont été mis à notre disposition sur chaque tapis de méditation.

Nous prenons alors en chantant en pali, après le Vénérable Pañña Sámi les huit préceptes, ensuite nous rendons hommage au Bouddha. Puis le Vénérable commence le chant *mettá* et nous répétons chaque phrase en pali, après lui :

« *Aham avero homi, abyapajjo homli, anigho homi, sukhi attanam, pariharami ...* »

Quelle merveille, une vive émotion me submerge déjà, mais j'oublie de l'observer et de la noter.

## **Rappel des 8 préceptes**

### **1<sup>er</sup> précepte**

« Je m'abstiendrai de nuire à la vie d'autrui. » C'est-à-dire : Je ne tuerai pas, je ne blesserai pas d'êtres, quels qu'ils soient.

### **2<sup>e</sup> précepte**

« Je m'abstiendrai de voler. »

### **3<sup>e</sup> précepte**

« Je m'abstiendrai de toute pratique sexuelle. »

### **4<sup>e</sup> précepte**

« Je m'abstiendrai de paroles mensongères. »

### **5<sup>e</sup> précepte**

« Je m’abstiendrai de consommer de l’alcool et quel intoxicant que ce soit. »

### **6<sup>e</sup> précepte**

« Je m’abstiendrai de manger après midi. »

C’est-à-dire: Je ne consommerai pas d’aliments solides après le midi solaire (qui, en France, tombe environ à 13h30 en heure d’été et à 12h30 en heure d’hiver) et ce, jusqu’au lendemain à l’aube. Durant cette période, je ne boirai même pas de lait, qui est considéré comme aliment solide, car très nourrissant. En cas de faim violente ou de grand manque d’énergie le miel, la mélasse, les sucres liquides, l’huile et le beurre, sont également autorisés.

### **7<sup>e</sup> précepte**

« Je m’abstiendrai de musique, de chant, de danse, de fleurs, bijoux et autres parures. » C’est-à-dire: Je n’écouterai pas de musique, je n’irai pas voir de spectacle, je ne regarderai pas de film, pas de distraction, pas de magazines de mode, de jeux, etc. Je ne me parfumerai pas, je n’arrangerai pas mon corps dans un but esthétique (maquillage, vêtements de mode, coiffure sophistiquée, bijoux, etc.) J’éviterai même de me vêtir de façon voyante. Pour raisons de santé, les produits de soin sont autorisés.

### **8<sup>e</sup> précepte :**

« Je m’abstiendrai de places hautes et de places nobles. » C’est-à-dire: Je ne m’installerai pas – assis(e) ou allongé(e) – à des places plus hautes que celles où sont installés des êtres nobles (*bhikkhu*, *bhikkhuní*, *sámanera*, rois, etc.) ou à des places réservées à de tels êtres. »

Dans la vie de tous les jours, j'essaye de respecter au moins les cinq préceptes. Pour les laïcs vivant en couple, le 3<sup>e</sup> précepte concernant l'abstinence sexuelle, est remplacé par "inconduite sexuelle" et deviens : « Je m'abstiendrai de toute inconduite sexuelle. »

6h15 : Petit-déjeuner : je meurs de faim puisque je n'ai pas mangé la veille au soir. J'essaye de manger doucement en étant consciente de tous mes mouvements, mais ce n'est pas facile. Pour m'aider, je note mentalement, en regardant les aliments "voir, voir", puis en prenant la tartine de pain : "prendre, prendre", en la portant à ma bouche : "porter porter", en la posant sur ma langue : "poser poser" puis : "goûter goûter" et enfin : "avalé avalé"

Je n'ai pas réussi à garder mon attention pour chaque bouchée, mais c'est un début, disons que j'ai essayé.

Tout le monde mange en silence, le nez dans son plateau, il fait froid (les tables sont dehors sous un auvent, le jour s'est à peine levé et tout cela donne un air surréaliste à la scène)

La première journée s'est donc déroulée en alternant les heures d'assises et les heures de marche et lorsque je me suis retrouvée dans ma chambre à 21H30, je n'étais pas fatiguée. Je me suis couchée en essayant d'être attentive à chaque geste, une fois allongée, j'ai suivi le mouvement de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen et je me suis endormie.

## DEUXIÈME JOUR

En me réveillant le lendemain matin à 3H30, je n'ai pas réussi à être attentive dès mes premiers gestes, j'ai dû y penser une fois habillée, donc trop tard.

Sachant que je n'arriverais pas à être attentive tout au long de la journée les premiers jours, je me suis donné des objectifs...

Le premier et le deuxième jour : Essayer d'être attentive lorsque je mange + lorsque je vais d'un endroit à un autre + au moment du coucher et du lever.

Le troisième et quatrième jour : essayer d'être attentive aussi lorsque que j'ouvre et je ferme une porte.

Le but : arriver les derniers jours à être attentive tout au long de la journée dans tous les actes de la vie quotidienne et pas seulement durant l'assise et la marche.

Je ne pense pas être arrivée à être attentive tout au long de la journée durant cette première retraite, il y a toujours eu, même les derniers jours, des moments où mon attention se relâchait.

Je pense qu'il faut rester bien plus de 10 jours pour arriver à

ce résultat.

Mon projet : Partir en Birmanie pour suivre une Retraite intensive de 3 mois.

La première marche de la journée a été particulièrement difficile car il faisait très froid, peut-être plus que la veille, et la fatigue de la première journée commençait à se ressentir car je n'avais pas encore suffisamment équilibré mes efforts, ni trouvé l'énergie suffisante.

J'ai marché durant toute l'heure en continuant de faire 3 notes à chaque pas.

Mon Premier Entretien avec le Vénérable Pañña Sámi :

Six méditants passent en même temps, plus Marie-Cécile, la traductrice.

Quelques conseils pour présenter son rapport lors d'un entretien :

Il faut présenter son rapport en trois parties en indiquant, à titre préalable, combien d'heure, on a pratiqué la méditation assise et la méditation en marche. Ensuite, on présente ce qu'on a observé durant la méditation assise, en commençant par l'objet primaire. Il faut décrire précisément, la manière dont on a observé et noté les mouvements d'abaissement et de soulèvement de l'abdomen. Ensuite on parle des autres objets observés : on les a observés , on les a notés et que c'est il passé quand on les a observé et notés : ont-ils disparu? sont-ils restés ? combien de temps environ?

Ensuite on présente la méditation en marche et l'on termine par les activités quotidiennes.

## Résumé de mon entretien

(Comme j'ai pris des notes avant l'entretien, afin ne rien oublier, je peux très facilement le résumer.)

Je commence donc par parler de la méditation assise et dans un premier temps, de l'objet principal: Le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen.

J'indique au moins :

*« J'arrive clairement à suivre les mouvements d'abaissement et de soulèvement de l'abdomen en notant "Lever lever" au moment du soulèvement et "baisser baisser" au moment de l'abaissement.*

*Je peux suivre ces mouvements assez longtemps*

*Le soulèvement...*

*Au début de l'assise, je ressens (j'observe) une forte tension au moment du soulèvement, une pression*

*L'abaissement...*

*La tension disparaît au moment de l'abaissement*

*Alors que chez moi j'arrivais à rester concentrée longtemps sur ces mouvements, le premier jour, n'ayant pas l'habitude du bruit, j'ai eu beaucoup plus de mal à rester concentrer sur l'objet primaire :*

*Les autres objets...*

*Je suis donc distraite par le bruit et j'ai beau noter "entendre, entendre", j'ai du mal à ne ressentir que l'entendre.*

*J'observe beaucoup d'irritation à l'encontre des autres méditant et je note "irritation, irritation", j'observe aussi*

*de la colère et je note “colère, colère” et même de l’aversion.*

*Puis des douleurs arrivent, alors je les note et je les observe. Je ressens une douleur en bas du dos, alors je note “douleur”, mais comme j’observe une sensation de brûlure au centre de la douleur, je note “brûle”. Puis je réalise que la douleur est lancinante alors j’observe et je note à plusieurs reprises “lance”.*

*J’observe aussi les pensées et dès que je les observe, elles disparaissent sans même que j’aie besoin de les noter.*

*Je procède de la même manière avec les démangeaisons (c’est un des objets qui revient le plus souvent) je peux observer de manière très claire, d’une part la démangeaison, je note “démangeaison” et d’autre part, l’envie de gratter et je note “envie de gratter”. Je ne me gratte pas, je ne bouge pas et je ne change de position de toute l’heure.*

*Toutefois, les premiers jours, je suis bien contente quand l’horloge qui signale la fin de l’heure sonne. »*

Puis, je parle de la méditation en marche :

*« J’ai pu suivre toutes les Marches (1 heure à chaque fois)*

*J’ai opté pour la marche en 3 phases :*

*Je lève un pied, je note “lever lever”, j’avance le pied, je note “avancer avancer”, je pose le pied, je note “poser poser”*

*Ma concentration est moins bonne qu’en position assise et pour l’instant, je n’ai pas trop de sensations ou celles-ci sont assez grossières.*



*Pour le lever...*

*Je sens que c'est le "lever" qui donne l'impulsion à ma marche. C'est la phase la plus intense celle où je sens le plus d'énergie*

*Pour l'avancer...*

*C'est la phase où j'ai le moins de sensations même si c'est la phase la plus "légère"*

*Pour le poser...*

*Sensation de lourdeur au moment où le pied descend vers le sol.*

*Lorsque j'arrive au bout de mon chemin, je note "debout" et j'attends de sentir l'intention de tourner pour tourner. »*

Je n'observe pas encore l'intention qui existe avant chaque mouvement, je le ferai plus tard.

Remarque sur la douleur :

Dés le début de son enseignement, le vénérable Pañña Sámí nous a expliqué qu'il ne fallait pas bouger du tout (ou le moins possible) même si la douleur devient insupportable, car changer de position nous empêche de comprendre la véritable nature de la douleur et que de toute manière changer de position ne calme pas la douleur.

Il faut être patient.

J'ai donc très peu changé de position, même quand la douleur devenait insupportable. Parfois la douleur était si forte que j'en avais les larmes aux yeux et je notais "pleurer pleurer", mais je ne voulais pas changer de position car j'avais le sentiment, notamment pour les anciennes douleurs

qui resurgissaient, que si je ne les voyais pas disparaître, durant la méditation assise, elles reviendraient sans cesse et de plus en plus fortes.

J'ai rencontré trois sortes de douleurs durant la méditation assise. (mais pas durant la marche)

1) Les douleurs dites "méditatives", qui sont liées à la position (on est pas habitué à rester en demi lotus ou jambes croisées, pendant 1 heure), ce sont les plus nombreuses, mais les plus faciles à observer et à noter. Une fois la méditation assise terminée il peut rester quelques "courbatures", mais c'est très supportable.

2) Les anciennes douleurs (qui sont liées à des maladies ou handicaps anciens ou même très anciens). Ces anciennes douleurs reviennent à votre conscience. Elles cessent dès que la méditation assise est terminée.

3) Les douleurs liées à des maladies ou handicaps actuels: Et bien curieusement, je n'ai pratiquement pas ressenti de douleur liées à des maladies actuelles comme mon hernie discale cervicale.

J'ai pu observer de manière très claire la peur et l'inquiétude qui accompagnent souvent les douleurs. La peur et l'inquiétude augmentent considérablement la sensation de douleur

Je reviendrai plus longuement sur la douleur lors du récit des prochains jours.

## TROISIÈME JOUR

La première marche de 4 à 5 heures du matin et la première assise de la journée ont été bien déprimantes, je n'ai fait que pleurer, sans même observer cet état d'esprit.

Il avait été convenu qu'il n'y aurait pas d'entretien ce jour-là.

Après le petit-déjeuner où je n'ai pu rien avaler, je me sentais si mal, que j'ai demandé à avoir un entretien avec le Vénérable. Il venait de terminer son petit-déjeuner dans la salle de méditation. Je suis entrée, je me suis prosternée trois fois, très lentement.

Au début de cet entretien, j'étais en pleurs, comme une enfant et tout ce que je savais dire au Vénérable Pañña Sámi c'était : « j'ai perdu ma concentration ».

Puis, je lui ai exposé, en quelques mots, ce que je ressentais pour le *dhamma*, qui avait pris une importance particulière dans ma vie. Je me demandais même, comment j'avais pu vivre sans lui toutes ces années auparavant. J'avais l'impression d'avoir fait du chemin car j'étais partie de loin, puisqu'il y a quelques mois encore, j'étais incapable de rester assise sur une chaise pendant quelques instants, sans bouger. J'étais une personne incroyablement nerveuse, souffrant constamment depuis des années, à cause de

hernies discales lombaires et cervicales.

Lorsque j'ai commencé à pratiquer, je me suis calmée sans m'en rendre compte, mais beaucoup de personnes autour de moi ont remarqué la différence. Et puis surtout, je pouvais rester plus d'une heure assise en demi lotus sans bouger.

Je devais subir une intervention chirurgicale importante en février 2007 à cause d'une hernie discale cervicale qui me provoquait des souffrances atroces. La date de l'opération avait même été arrêtée. Mais, lorsque j'ai indiqué au Chirurgien que la douleur avait disparu, il a décidé d'annuler l'opération.

Je reste persuadée que c'est grâce à la méditation et au calme retrouvé que la douleur a disparu.

Le Vénérable Pañña Sámi m'a rassuré, en me disant que c'était normal que je réagisse comme cela lors d'une première retraite, mais que je devais me ressaisir. Il me suffisait pour cela, d'observer tout simplement et de noter : si je pleurais, je devais noter "pleurer pleurer" et observer tout ce que je ressentais. Peu à peu ma concentration allait revenir parce que, de toute évidence, ma foi en le Dhamma était particulièrement forte. Il a ajouté que je serai bientôt une très bonne méditante, la qualité de mon rapport était excellente et c'était rare pour une méditante débutante.

Après cet entretien, je me suis sentie réellement mieux et j'ai pu, non seulement retrouver ma concentration, mais ma pratique est devenue encore meilleure et au cours des jours qui ont suivi je n'ai plus jamais connu de moment où je me suis sentie angoissée, bien au contraire.

J'ai trouvé un calme et un bonheur intérieur que je n'avais jamais connu auparavant.

Les encouragements sont donc essentiels au cours d'une retraite intensive même si elle ne dure que 10 jours.



## QUATRIÈME JOUR

Deuxième entretien avec le moine ; comme pour le premier, nous sommes six yogis ensemble et nous nous exprimons chacun notre tour.

Personnellement cela ne m'a pas gêné, mais d'autres yogis ont été perturbés pas le fait de devoir s'exprimer devant les autres.

### **Assise**

Sur l'objet principal : l'abdomen :

Tout au long de la retraite, j'ai vraiment eu l'impression d'avoir observé les mouvements de l'abdomen avec un microscope réglé sur une vision de plus en plus fine. Progressivement Le concept "abdomen" disparaît au profit des sensations, comme la tension, la pression.

J'arrive maintenant à rester concentrée beaucoup plus longtemps sur le mouvement de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen. Le mouvement de soulèvement est ressenti de manière de plus en plus forte, de plus en plus claire. Le mouvement est très puissant, comme si on gonflait un ballon. La tension est très forte.

Mais le mouvement qui est si clair en début d'assise devient presque imperceptible en fin de séance.

### **Les autres objets**

Ils sont de plus en plus nombreux; parfois même si nombreux que je reviens volontairement à l'observation de l'objet principal, pour me reposer de tout ce "vacarme" dans ma tête.

À peine je note une pensée, elle disparaît. Je note une démangeaison, je n'ai même plus le temps d'observer l'envie de gratter car la démangeaison a déjà changé de place. Maintenant le bruit reste du "entendre" et rien d'autre. Je le note et soit il disparaît de ma conscience, soit il se transforme en quelque chose d'autre.

J'essaye juste de rester attentive à tout ce qui arrive à ma conscience et je commence à me sentir oppressée par la multitude d'objets qui apparaissent et qui disparaissent sans que je puisse rien faire, rien contrôler.

En réalité, je commence à expérimenter, *dukkha*, *anicca* et *anatta*. Ces trois mots palis, deviennent autre chose que des mots, ils deviennent la Réalité, presque palpable.

Durant les assises, mon dos se penche en avant. Dès que je m'en aperçois, je note: "penché penché" et là, soit mon dos se redresse tout seul, comme par magie, soit le dos est trop penché en avant et la note ne change rien. Alors je me redresse tout doucement, pour rester consciente de chaque mouvement: en observant le mouvement avec attention, je réalise que lorsque je me redresse, il n'y a pas qu'un seul mouvement vers le haut mais plusieurs mouvements successifs. (Chaque mouvement a un début et une fin).

J'observe également des sursauts incontrôlés de mes mains,



de mes bras, surtout au début de l'assise

La Marche: Pas d'évolution par rapport au 3<sup>e</sup> jour, je continue la marche en 3 phases (Lever, Avancer, Poser)

Une des plus grandes difficultés de la méditation : ne jamais chercher à retrouver telle ou telle sensation. On marche et l'on observe sans rien vouloir, on s'assoit pour observer sans rien attendre.

On doit accueillir tout ce qui se présente à notre conscience ; que ce soit des choses ou sensations agréables, comme des sensations désagréables ou neutres.

Dans la vie de tous les jours, on fuit les sensations désagréables et l'on recherche les sensations agréables.

Dans la Méditation, on ne cherche rien, on doit seulement observer, moment par moment, calmement, tout ce qui se passe au sein du corps et du mental.



## CINQUIÈME JOUR

Dés mon réveil à 3H45, je commence à observer tous les mouvements et surtout l'intention avant chaque mouvement. J'essaie d'observer l'intention de me lever, les mouvements que je fais pour m'asseoir sur le bord du lit, lorsque je me lève et lorsque je m'habille. Mais je ne peux pas encore tout observer et tout noter, encore beaucoup de mouvements sont inaperçus, notamment lorsque je me lave les dents ou que je prends une douche.

Tous les mouvements où l'on est obligé d'être plus rapide reste hors de ma portée.

La première marche de la journée est la plus difficile car il fait froid et que je suis engourdie. Il fait nuit et autour de moi, bien que je garde mes yeux baissés, je perçois des ombres qui marchent lentement, tout comme moi.

J'essaye tout au long de la journée de garder mes yeux baissés, afin de ne pas être tenté de regarder autour de moi et j'y arrive de mieux en mieux, cela devient presque naturel pour moi de marcher doucement lorsque je vais d'un endroit à un autre.

Pour les repas, on prend un plateau et l'on se sert tout

doucement, en essayant de noter chaque geste puis on va s'asseoir doucement, les femmes et les hommes à des tables différentes.

Plus on arrive à rester concentré et attentif dans les actes de la vie quotidienne, plus la marche et l'assise sont bonnes.

Lors de la méditation assise, les objets commencent à apparaître et disparaître de plus en plus clairement.

Mais surtout, je réalise en pratique ce que j'avais eu tant de mal à comprendre en théorie: Tous les objets qui se présentent à ma conscience sont hors contrôle, il n'y a personne derrière la machine: cela devient clair, plus j'observe plus je réalise que les objets vont et viennent sans mon intervention, cela concerne les objets physiques "*rúpa*", comme les objets mentaux "*náma*".

L'essentiel du *dhamma* n'est accessible que par la pratique, maintenant j'en suis certaine.

Je me sens parfois épuisée car, observer et noter demande une grande énergie et je n'arrive pas encore à observer et noter tous les objets. Certains ont déjà disparu alors que j'ai eu à peine le temps de noter leur apparition.

Maintenant j'arrive à **accueillir** de manière calme les sensations désagréables (de toute manière ce serait peine perdue de vouloir les fuir,) et le bruit qui me gênait au début fait partie de ma méditation.

Il m'arrive d'avoir une sensation de bonheur intense, de paix intérieure, mais qui ne dure pas: tout est impermanent, je peux le voir par moi-même.

C'est à partir du cinquième jour que sont venues s'ajouter, en plus des douleurs dites "méditatives", des douleurs

provenant d'anciennes maladies ou traumatismes.

Pour les douleurs liées à la position assise (donc douleurs dites "méditatives"), je commence à les observer de manière plus détachée: Certaines douleurs sont des "engourdissements", d'autres des "crampes" ou encore des "fourmillements". Je fais bien la différence entre les différentes douleurs.

J'essaie de porter toute mon attention sur le centre de la douleur, d'observer son étendue, sa forme. Parfois j'observe de la chaleur, d'autres fois je peux observer clairement que la douleur augmente ou diminue. Mais je n'ai pas encore réussi à voir la douleur disparaître au moment où je l'observe et la note.

Toutefois, il m'est arrivé de réaliser que la douleur a changé de place et d'intensité, mais je n'ai pas encore réussi à observer le changement, au moment même où il se produit.

J'observe aussi mon état d'esprit par rapport à la douleur. La douleur peut provoquer de la peur, de l'angoisse ou de l'inquiétude. J'observe alors la douleur physique (objet physique) mais également mon état d'esprit. (objet mental). Et si en plus d'observer, je note, j'observe mon esprit qui note (objet mental). Il y a alors trois objets observés: la douleur, l'état d'esprit et l'esprit qui note.

Lorsqu'une douleur est observée de manière attentive, ce n'est plus qu'une douleur, qu'un objet physique à observer parmi d'autres. Mais, à partir du moment où l'observation cesse ou devient superficielle, la douleur reprend le dessus.

Parfois je réalise que mon observation est devenue superficielle et cela devient un nouvel objet à observer. Je m'observe entraîné d'observer de manière trop superficielle.

C'est incroyable le nombre d'objets que l'on peut observer lorsque l'on est attentif. Cette observation devient alors une véritable souffrance et vous réalisez, une fois de plus, que le Bouddha a raison lorsqu'il dit que le corps est *dukkha*.

## À propos des anciennes douleurs

En 1999, j'ai été opérée d'une hernie discale lombaire et je n'ai plus de ligament croisé à mon genou droit : A partir du 5<sup>e</sup> jour environ, j'ai commencé à ressentir des douleurs que je n'avais pas ressenties depuis plusieurs années, dans le bas du dos et le long de la jambe ainsi qu'au genou droit.

Lors d'un entretien, j'ai demandé au Vénérable Pañña Sámi, pourquoi des anciennes douleurs refaisaient subitement surface, il m'a répondu que c'était normal car en réalité ces douleurs n'avaient jamais vraiment disparu et que l'observation nous permettait de les observer de nouveau.

À chaque fois que les douleurs étaient trop fortes je commençais à transpirer et je notais "transpirer" tout mon corps était brûlant et je notais "chaud chaud" et à peine avais-je noté cette sensation de chaleur que j'étais envahie par des frissons et je notais "frissons" puis "froid".

Comme nous le fera remarquer le Vénérable lors des enseignements du soir, lorsque vous ressentez de la transpiration, vous expérimentez l'élément **eau**. Lorsque vous ressentez une forte sensation de chaleur, vous expérimentez l'élément **feu**.

Étrangement, je n'ai ressenti aucune douleur liée à mon hernie discale cervicale actuelle, alors même que le cou est très sollicité durant la méditation assise, durant certaines

assises, j'ai porté un collier cervical en préventif, mais je n'ai pas eu de douleurs liées à cette maladie, non pas ancienne, mais actuelle.

Je reste persuadée aujourd'hui, que les douleurs liées à mon hernie discale cervicale, ont disparu grâce à la méditation. Même mon chirurgien avait l'air de penser que c'est tout à fait possible.

Les douleurs du rachis sont souvent aggravées (voir même causées) par la nervosité d'une personne et par son incapacité à comprendre la douleur.

Et puis depuis six mois, je n'ai pas pris un seul médicament antalgique, dès que je commence à ressentir une douleur ; (mal de tête ou mal au cou par exemple) au lieu de prendre un antalgique, j'observe la douleur.





## SIXIÈME JOUR

En marchant, je n'arrive pas à observer attentivement si je ne note pas au préalable.

Comme je commence nettement à ressentir l'intention avant le mouvement, je fais maintenant 7 notes à chaque pas au lieu de 3. Et lorsque j'arrive au bout de mon chemin, je note : "debout debout" et "immobile" puis,

"intention de tourner" au moment même où je sens cette intention, puis "tourner tourner" au moment où je tourne. Puis de nouveau "debout debout" et avant de lever le pied , dès que je ressens bien l'intention, je note mentalement "intention de lever" puis "lever" , ensuite

"intention d'avancer" et "avancer" puis "intention de poser" (mon pied reste quelques fractions de seconde en l'air) puis "poser" (lorsque le talon touche le sol) et "toucher" lorsque la pointe du pied touche le sol à son tour.

En faisant ces 7 notes, ma concentration devient de plus en plus forte.

Si mes assises deviennent meilleures, c'est que la marche, juste avant, devient meilleure. Je commence à équilibrer

l'énergie et la concentration. Et, comme le souligne le Vénérable durant son enseignement, l'énergie mentale induit l'énergie physique.

Très important: j'essaye de rentrer dans la salle de méditation après la marche, sans aucune interruption, afin de ne pas perdre la concentration acquise durant la marche. Dans la salle de méditation, je continue d'observer et de noter mes pas jusqu'à ce que j'arrive à mon coussin. Lorsque j'arrive devant mon coussin j'observe la position "debout", puis j'essaye d'observer attentivement tous les mouvements et notamment lorsque, avant de m'asseoir, je rends hommage au Bouddha. J'observe alors l'envie de m'agenouiller, puis le mouvement d'abaissement des jambes, puis celui du buste et j'essaye d'observer attentivement le moment où mon front touche le sol.

Lorsque l'on rend hommage au Bouddha, on continue de pratiquer *satipatthána* (en faisant attention aux sensations du corps dans le corps, plutôt qu'aux mouvements extérieurs)

En pratiquant ainsi, je comprenais vraiment les paroles du Bouddha énoncé dans le "*satipatthána sutta*".

Même si tout cela semble difficile à faire, lors d'une retraite, il faut essayer de rester attentif et concentré dans tous ses gestes, ( c'est même le but d'une telle retraite) de manière à ce que la concentration se renforce, c'est la continuité qui va permettre de réaliser la vraie nature des choses : la réalité ultime par rapport à la réalité conventionnelle.

Durant les assises, l'observation des mouvements d'abaissement et de soulèvement est de plus en plus claire; comme si j'avais encore augmenté d'un cran, le niveau de vision du microscope utilisé pour observer ces mouvements.

L'abdomen en tant que concept n'existe plus, seules les sensations sont observées

Et même si, dès les premiers jours, j'ai pu ressentir de la "tension" et de la "pression" au moment du soulèvement de l'abdomen (sans doute grâce au fait que je méditais déjà chez moi et que j'avais déjà observé certaines choses), cette observation était encore bien grossière par rapport à l'observation des derniers jours.

Je commence à ressentir de la dureté et de la lenteur au moment du soulèvement et de la rapidité au moment de l'abaissement. Je peux observer précisément que les mouvements cessent, qu'il y a une pause entre chaque mouvement. Le mouvement de soulèvement n'est pas un seul mouvement, mais il est constitué de plusieurs mouvements successifs. Il s'agit de nouveaux mouvements, donc avec un début, un milieu et une fin.

## SEPTIÈME JOUR

Lors de l'entretien, j'ai pu expliquer que j'avais vraiment commencé à expérimenter la vision directe de l'apparition, de la durée et de la disparition des phénomènes, tant durant l'assise que durant la marche, mais aussi *anicca* (l'impermanence) et *anatta* (l'absence de soi).

En observant de cette manière, on réalise clairement que tous ces phénomènes apparaissent et disparaissent sans notre intervention, que l'on n'a aucun pouvoir ni contrôle sur ce que l'on observe: on le comprend, non plus intellectuellement, mais physiquement. C'est un moment de bonheur intense.

J'observais comme jamais je n'avais observé.

Puis, j'ai réalisé que j'observais souvent plusieurs choses en même temps: par exemple si je ressentais une "démangeaison" (donc une sensation physique), je pouvais clairement voir apparaître de manière quasi simultanée un autre objet: (mental cette fois-ci), l'envie de gratter. J'observais alors un troisième objet: mon esprit qui notait.

Tout cela apparaissait clairement et rapidement puis disparaissait aussi vite (c'est un peu comme des apparitions et des disparitions en chaîne), et lorsque je l'écris, cela perd

un peu de sa force, car les mots ne peuvent remplacer les sensations.

J'ai commencé à moins noter mentalement, tout en continuant d'observer. Étrangement, la note mentale qui m'aidait au début me ralentissait, il était impossible de noter mentalement tout ce que j'observais.

J'ai donc presque arrêté les notes mentales (au moins durant les assises) et l'observation n'en a été que plus renforcée. L'énergie et le temps que je mettais dans la note mentale, je les mettais désormais davantage dans l'observation pure, pénétrante.

À partir du 6<sup>e</sup> ou 7<sup>e</sup> jour, j'ai observé de plus en plus de sensations au cours de la marche méditative :

En décomposant les mouvements en 6 ou 7 phases, afin d'observer l'intention puis le mouvement lui-même, on observe de plus en plus de choses, de phénomènes. (Bien évidemment on ne regarde pas les mouvements avec les yeux ; on les ressent, puisque l'on a le regard dirigé à environ 1 mètre devant soi). La réalité ultime du mouvement est différente de la réalité conventionnelle.

J'ai toujours pensé qu'il y avait le mouvement du "lever", puis de l'"avancer" et du "poser". En réalité, comme pour les mouvements d'abaissement et de soulèvement de l'abdomen, si on observe attentivement, on peut voir qu'il n'y a pas un mouvement, mais des multitudes de petits mouvements.

Lorsque le pied se lève, je peux observer que ce mouvement est constitué de plusieurs petits mouvements différents, qu'il ne s'agit pas d'un seul mouvement d'élévation du pied mais de plusieurs, il y a comme des saccades à l'intérieur du

mouvement même. Même chose lorsque j'avance le pied, je ressens bien que lorsque le pied avance, il n'y a pas un mouvement linéaire, mais plusieurs mouvements, comme si l'avancement se faisait aussi pas saccades. Chaque mouvement a un début et une fin.

Une fois de plus, c'est difficile d'expliquer avec des mots ce que l'on observe. La sensation de légèreté, ressentie au moment de lever et d'avancer le pied, est plus claire. La sensation de lourdeur, au moment où le pied se pose, devient plus forte.

Chez moi, je pratiquais peu la marche méditative et je passais plus de temps assise. Grâce à la pratique intensive de la marche, j'ai compris l'importance de cette forme de méditation.

Il est essentiel de marcher avant de s'asseoir, afin de bénéficier durant l'assise, de la concentration acquise durant la marche et de l'énergie nécessaire à l'observation des phénomènes.

Observer attentivement demande beaucoup d'énergie, sans énergie, l'observation est faible et superficielle.

## HUITIÈME, NEUVIÈME ET DIXIÈME JOURS

Je ne fais désormais plus aucune pause après le déjeuner. Durant les pauses, je perdais mon attention. Maintenant, dès que j'ai terminé de manger, j'enchaîne directement avec la marche, cela me permet ensuite de faire quelques assises d'une heure et demie au lieu d'une heure et donc de mieux observer la douleur.

La douleur est devenue, au fil des jours, un objet très présent. Si les premiers jours, elle n'apparaissait que vers la fin, depuis quelques jours, la douleur apparaît très peu de temps après le début de l'assise, parfois elle est même présente dès le début de l'assise.

La douleur n'a pas changé, c'est mon attitude à son encontre qui a changé. Au lieu d'en avoir peur, je la considère comme quelque chose de bénéfique car je sais que grâce à elle, je vais progresser dans la compréhension de sa vraie nature.

Je pense avoir commencé à observer que la douleur change non seulement d'intensité, mais de place, tout comme les démangeaisons.

Lors d'un entretien avec le Vénérable, j'ai expliqué que parfois, les démangeaisons changeaient si rapidement

d'endroit, que je n'avais pas le temps d'observer l'envie de gratter et, effectivement, l'envie de gratter avait disparu, il ne restait que la démangeaison. Or, la démangeaison sans l'envie de gratter devient presque agréable, c'est l'envie de gratter qui est pénible, pas la démangeaison elle-même. J'avais alors l'impression que c'est le souffle du vent qui parcourait tout mon corps.

Avec la douleur, c'est pareil, parfois il n'y a que la douleur, d'autrefois il y a la douleur plus l'envie qu'elle cesse (par exemple), ce qui fait deux objets à observer : un objet physique et un objet mental.

Quand la douleur est trop forte, j'expire mentalement au centre de la douleur : ainsi si la douleur est située dans le bas du dos, j'expire mentalement dans le bas du dos et j'observe ce qui se passe, sans faire de note mentale. Je ressens alors, comme un souffle d'air froid à l'endroit exact où j'ai expiré mentalement, ce qui me permet de me relaxer, de me détendre, pour mieux observer la douleur. C'est une technique emprunté à la relaxation, mais parfois il est utile d'arriver à se détendre, à se calmer, pour être mieux à même d'observer les phénomènes.

Une autre attitude lorsque la douleur devient trop intense, je reviens à l'observation de l'abdomen.

Il m'est arrivé, au cours de ces derniers jours, d'observer la douleur comme si elle ne faisait plus partie de mon corps, c'est l'impression que j'avais lorsque je n'observais que la douleur physique, sans la présence de la peur ou de l'envie que ça s'arrête.

Une fois de plus, je ne trouve pas les mots pour décrire ce que j'ai observé à propos de la douleur. Chaque yogi ressent les choses différemment.



J'ai donc pu observer que la douleur varie d'intensité qu'elle n'est jamais constante, parfois on peut observer clairement ces changements d'autre fois moins. Lorsque la douleur change de place, c'est si rapide qu'on ne sait pas trop ce que l'on a vraiment expérimenté, c'est une impression étrange.



## CONCLUSION

Ces 10 jours de retraite intensive m'ont permis de faire un bond en avant dans ma pratique (n'y voyez pas de prétention de ma part, bien au contraire). Je réalise à quel point le Vénérable Dhamma Sàmi à raison, lorsqu'il dit ; « dix jours de retraite intensive, sont plus efficaces qu'une année de pratique quotidienne. »

Mon projet : Partir faire une retraite intensive de trois mois en Birmanie.

Une telle démarche peut paraître étrange à beaucoup de personnes. De nos jours, lorsqu'une personne part, il faut impérativement qu'elle puisse faire le plus de choses possible, en un temps record : plongée, randonnée, tennis, équitation, plage, restaurants, discothèques, visites de musées, et j'en passe.

Il y a quelque temps encore, moi aussi je pensais que le bonheur viendrait de l'extérieur. En réalité, il est venu de l'intérieur.

Le plus difficile pour moi en ce moment, c'est le regard que porte ma famille et mes proches sur ma démarche. Je ne peux pas rester indifférente à leur incompréhension, à leur peur. Je suis encore trop attachée à tout ce qui m'entoure.

Mon conjoint a du mal à comprendre pourquoi j'ai fait une telle retraite et pourquoi je veux en faire d'autres. Il n'est pas du tout Bouddhiste et comme je ne l'étais pas du tout il y a moins d'un an, il a l'impression de vivre avec une femme différente de celle qu'il a rencontré il y a quelques années. Et c'est vrai, je suis différente.

C'est inutile d'essayer de le convaincre, c'est une démarche personnelle.

Si j'ai écrit ce récit, ce n'est pas pour convaincre ceux qui ne pratiquent pas, c'est essentiellement pour les personnes qui pratiquent déjà et qui sont prêtes à faire ce type de retraite, mais qui hésitent encore, pour un tas de mauvaises raisons...

## ENSEIGNEMENTS DU VÉNÉRABLE PAÑÑA SÁMI

Les enseignements du vénérable Pañña Sámi ont eu lieu tous les soirs de 18h à 19h30. Ils étaient traduits par Marie-Cécile Forget.

### **Enseignement sur les quatre établissements de l'attention**

Je vais vous parler des quatre Établissements de l'Attention.

Il y a l'Attention au corps, aux sensations, à la conscience et l'Attention aux objets physiques et mentaux. Durant la retraite, nous pratiquons les quatre établissements de l'attention, en nous basant sur le *Satipatthána sutta*, donc sur l'enseignement du Bouddha.

L'Attention au corps : L'établissement de l'attention sur le corps (*káyánupassaná satipatthána* en pali).

Lorsque nous observons les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, c'est l'attention au corps, lorsque nous changeons de posture, c'est de nouveau l'attention au corps. Durant la retraite, toutes les activités physiques doivent être observées.

Observer le corps dans le corps veut dire observer très attentivement, de façon très précise. On comprendra alors clairement les choses telles qu'elles sont réellement. Si nous observons le corps, les mouvements, tous les objets de façon précise, nous verrons la réalité telle qu'elle est vraiment. Nous verrons alors *dukkha* ; la Souffrance ou Insatisfaction ; *annica* ; l'impermanence, et *anatta* ; "absence d'existence propre" ou "absence d'existence par soi".

Si nous pratiquons les quatre établissements de l'attention, c'est essentiellement pour réussir à vérifier tout cela par nous-même.

Au départ on observe le mouvement de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen. Pour cela on doit maintenir l'esprit fixé sur l'abdomen de manière très attentive.

Le méditant, aura besoin de toute son énergie mentale car l'esprit ne restera pas toujours fixé sur l'abdomen, surtout au début.

Le méditant doit comprendre la signification de *vipassaná* : tout ce qui se manifeste aux six portes sensorielles doit être observé : "voir", "entendre", "sentir", "goûter", "toucher" et "penser".

Au début, il est impossible d'observer tout ce qui se présente à ces six portes sensorielles, l'attention est encore trop faible.

Lorsque vous serez devenu capable de suivre les mouvements de l'abdomen avec attention, les objets vont vous apparaître spontanément à l'esprit.

À chaque moment d'attention, vous êtes en mesure d'éliminer l'impureté. Votre esprit sera pur et aucun désir ne viendra le pénétrer ; vous aurez éliminé l'avidité. Il n'y aura

dans votre esprit aucune colère, aucun mécontentement. Il ne s'agit que d'une élimination temporaire.

Il est très agréable d'être attentif. Un être ordinaire a toujours des impuretés, son esprit n'est jamais pur. S'il apprend à être attentif, les impuretés ne pourront plus pénétrer dans son esprit et durant cette période, il connaîtra la paix. Il faut donc s'efforcer d'être attentif le plus possible.

La confiance va se développer ainsi que l'énergie mentale, qui va induire l'énergie physique. Votre méditation va progresser si vous pratiquez de façon respectueuse, assidue et avec ardeur.

Le méditant doit comprendre qu'il ne doit rien espérer de sa méditation, rien rechercher. Cet état d'esprit est très difficile à acquérir car, en général, tout le monde souhaite obtenir et trouver quelque chose. Si cet état d'esprit apparaît nous devons le noter, nous devons pratiquer ce que l'on appelle l'Attention pure.

## **Enseignement sur l'attention aux sensations**

Aujourd'hui, je vais vous parler de l'attention aux sensations (*vedaná vipassaná*) ou encore : Établissement de l'attention sur les sensations (*vedaná nupassaná satipatthána*).

Le yogi va expérimenter toutes sortes de sensations. Au début, ce sera essentiellement des sensations désagréables, comme des douleurs, des engourdissements et il n'en veut pas. Il n'en veut pas pour l'instant, car il ne comprend pas encore pourquoi il faut observer ces sensations désagréables et quel en est le bénéfice.

Le Bouddha explique dans le *satipatthána sutta*, comment il faut observer les sensations. L'objet est différent puisqu'il ne s'agit plus du "corps" mais des "sensations"; mais la pratique est exactement la même. Le yogi demeure contemplant les sensations dans les sensations, avec ardeur et attention, ayant éliminé l'avidité et la colère.

Telles sont les instructions du Bouddha à propos des sensations.

Le Bouddha explique qu'il y a trois sortes de sensations : les sensations désagréables, les sensations agréables et les sensations neutres. Ces sensations sont toutes impermanentes, insatisfaisantes et insubstantielles

Si vous êtes très attentif, vous pourrez expérimenter ces trois caractéristiques.

En posture assise, le méditant va commencer par expérimenter les sensations désagréables. Plus il sera attentif, plus il verra ces sensations clairement. Il verra des torsions, des pulsions, des picotements.

Si on ne pratique pas *vipassaná*, on recherche le confort et si une sensation désagréable se manifeste, on change de posture sans être attentif. Ceci veut dire qu'on ne comprend rien, qu'on ne sait rien de la nature des sensations.

Lorsque l'on pratique en posture assise, pour comprendre la véritable nature des sensations, on doit rester immobile car si on bouge souvent, on ne peut pas développer l'attention. Sans attention, la concentration ne va pas s'approfondir. Sans concentration, vous ne verrez pas les choses telles qu'elles sont réellement.



C'est pour cela qu'en posture assise, on doit maintenir le dos bien droit et avoir les jambes croisées, sans changer de position, alors tôt ou tard, les sensations désagréables vont se manifester.

Vous ressentirez de la fatigue dans le dos parce que vous n'avez pas l'habitude de rester assis dans cette posture sans bouger, pendant une heure. Vous aurez également des douleurs dans la région des fesses, des chevilles, des jambes. Vous ressentirez à tous les points de contact de la dureté. Tout cela ce sont des sensations douloureuses.

Au début de la séance, ces sensations ne sont pas très claires, vous ne les sentirez même pas, c'est pourquoi vous choisissez d'observer les mouvements de soulèvements et d'abaissement de l'abdomen comme objet primaire. Mais, dès que ces sensations douloureuses vont s'intensifier et devenir claire, vous devez les prendre comme objets primaires d'attention et abandonner l'abdomen.

Vous aurez besoin de beaucoup d'énergie mentale pour faire face à la douleur. Vous devrez l'observer attentivement et le plus longtemps possible. Lorsqu'elle va devenir très forte, il est même possible que vous capituliez et que vous changiez de position sans attention. Vous ne vous êtes pas montré suffisamment patient. C'est pour cette raison qu'on recommande toujours aux méditants de faire preuve de patience, vis-à-vis de la sensation désagréable. Si vous avez de la détermination, vous arriverez tôt ou tard à surmonter la sensation désagréable.

Si vous arrivez à rester immobile pendant une heure, malgré les sensations désagréables, la confiance va commencer à apparaître en vous. Vous vous direz : « je pensais que je ne pourrais jamais y arriver, mais pourtant j'y suis arrivé ». À la

séance suivante, la sensation douloureuse ne vous affectera plus autant. Vous commencez à vous familiariser avec elle.

Au début, vous ressentez une sensation douloureuse, sans plus. Mais lorsque vous devenez capable de maintenir votre attention, vous allez voir que la douleur peut se transformer en une autre sensation ; en chaleur, en picotement, en dureté, et cela change de place. Et si vous êtes très courageux et que vous observez avec beaucoup d'attention, vous pourrez voir de plus en plus de sensations douloureuses différentes les unes des autres.

Pourquoi êtes-vous devenu capable de voir tout cela ; parce que vous observez très attentivement la sensation douloureuse.

Le Bouddha nous dit : ce corps est souffrance ; et vous le réalisez maintenant, directement par vous-même, dans votre propre corps. Ceci c'est la sagesse. Comprendre la nature des sensations cela ne veut pas dire qu'il faille qu'elles disparaissent. Qu'elles disparaissent ou qu'elles ne disparaissent pas n'a pas beaucoup d'importance. Ce qui est important c'est de comprendre la nature, et vous avez dorénavant une certaine compréhension de la nature des sensations douloureuses. C'est cela le bénéfice que l'on obtient, par l'observation attentive des sensations douloureuses.

Si vous avez une bonne concentration, vous allez apprécier ce type de sensations, vous allez même aimer avoir des sensations douloureuses, parce qu'elles vous permettent d'avoir une bonne méditation.

Lorsque l'esprit sera capable d'une forte attention et d'une forte concentration, même si il est assis sans coussin, à même le sol, le méditant se sentira très à l'aise et très

confortablement installé. Il ne sera même pas à quel endroit se manifeste la sensation douloureuse. Il ressentira la sensation douloureuse à l'état pur.

Nous devons comprendre que nous sommes des *puthujjana*; des êtres ordinaires, des êtres non illuminés. Nous avons encore en nous *lobha* (l'avidité) et nos esprits sont confus. Nous avons des vues fausses.

Mais si nous pratiquons la méditation *vipassaná* de façon assidue, comme je l'ai expliqué, en pratiquant les quatre établissements de l'attention, nous allons être capable d'observer les sensations à l'état pur. Nous aurons alors, dépasser les concepts. En revanche, si nous ne pratiquons pas ainsi, lorsque nous ressentirons une sensation douloureuse nous allons réagir en nous disant, par exemple : « J'ai si mal au dos » ou : « mon genoux me fait mal », nous n'aurons alors pas encore réussi à éliminer le concept.

Le concept c'est la forme, comme : le dos, la main, la jambe, cette personne, moi, lui...

Donc, si vous arrivez à observer la douleur avec attention, vous aurez laissé de côté la forme et vous expérimenterez simplement une sensation, vous aurez surmonté le concept. Vous comprendrez alors les paroles du Bouddha.

## **Enseignement sur l'attentions aux sensations (suite)**

Aujourd'hui je vais continuer l'enseignement sur les sensations.

Le Bouddha a parlé de la Noble vérité de *dukkha*. Il a dit que l'attachement aux cinq agrégats est souffrance. À moins

d'avoir atteint l'état d'*arahanta* (libre de tout attachement et de toute souffrance), il n'est pas possible de ne pas avoir d'attachement pour le corps et l'esprit. Les êtres ordinaires sont très attachés à leur corps et à leur esprit.

En posture assise, suivre les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, c'est *rúpa khandhá* (l'agrégat ou groupe de la matière). Le fait de noter les mouvements de l'abdomen, c'est *viññána khandhá* (le groupe de la conscience).

Les êtres ordinaires ; les *puthujjana* sont attachés aux cinq *khandhá* (agrégats).

Lorsque vous pratiquez *vipassaná*, vous devez être patient et faire de puissants efforts. Mais si vous êtes très sensible à la douleur, si vous avez peur d'avoir mal, vous ne pourrez pas facilement rester assis immobile. Votre esprit sera très agité parce que vous avez peur. Les douleurs vous apparaissent alors plus fortes qu'elles ne le sont en réalité.

Mais vous voulez comprendre le *dhamma*, vous voulez progresser dans votre méditation. Vous devez donc écouter et suivre les recommandations du Bouddha. Il nous demande de faire preuve de patience, sans patience, il est impossible de progresser.

Lorsque la douleur va se manifester, il faut la noter (l'observer) attentivement, il ne faut pas changer de posture et essayer de rester calme. Si vous arrivez à faire cela, tôt ou tard vous comprendrez la nature des sensations désagréables. Même si la douleur ne disparaît pas au moment où vous l'observez, vous aurez compris sa nature. La nature de la sensation désagréable c'est d'augmenter d'intensité, puis de diminuer d'intensité. Parfois, elle fini par disparaître. Mais pour voir que la sensation désagréable

disparaît, il faut que l'attention soit déjà très développée. Ceci n'est pas possible au début. Parfois vous verrez que cette sensation désagréable change de place, qu'elle se transforme. Plus votre attention est développée, plus vous comprenez la nature de la sensation douloureuse : c'est la compréhension.

S'il y a des douleurs qui se manifestent en vous, cela va affecter votre esprit. Vous essayez de ne pas bouger, de ne pas changer de posture. Vous observez attentivement cette sensation douloureuse, mais petit à petit la colère s'infiltré dans votre esprit, le mécontentement, le ressentiment. Il y a toutes sortes de choses qui peuvent se manifester dans votre esprit à cause de cette sensation désagréable, surtout lorsqu'elle s'intensifie. Vous devez alors prendre cet état d'esprit comme objet d'attention, vous devez le noter, l'observer ; puisque le principe de base de *vipassaná*, c'est d'observer tout ce qui se manifeste dans le corps et dans l'esprit.

Au début vous notez (observez) les mouvements de soulèvement et d'abaissement, puis lorsque des douleurs apparaissent vous les notez également. Maintenant, vous devez noter (observer) également, les états d'esprit qui apparaissent à cause de cette sensation douloureuse, comme : l'inquiétude, la colère, le mécontentement. Si vous les notez, vous les verrez s'atténuer progressivement et peut-être même disparaître selon le degré d'intensité de votre attention. La douleur va peut-être également disparaître et vous pourrez alors expérimenter la disparition de la douleur.

Si vous réussissez à voir disparaître la sensation désagréable, la joie va se manifester en vous. Les yogis qui ont réussi à observer la douleur avec beaucoup d'attention et

qui ont réussi à la surmonter expérimentent un confort et un bonheur indescriptibles. « C'est incroyable » se disent-ils. Ils ont expérimenté la disparition de la sensation douloureuse grâce à leur attention. Ils se sentent alors très à l'aise lorsqu'ils méditent. La posture est très confortable. Le confort qu'ils expérimentent après avoir surmonté la sensation désagréable est très agréable. Ils sont très calmes et très paisibles et ils ne désirent plus arrêter leur pratique.

Un yogi qui a réussi grâce à son attention, à surmonter les sensations douloureuses, va réussir à voir très clairement tout ce qui se passe en lui. Il va se souvenir plus facilement de certaines choses et il n'observera pas qu'une seule sensation, il sera capable d'observer des sensations dans le corps tout entier et dans son esprit. Tout cela parce que son attention est devenue très forte. Il a réussi à surmonter les douleurs, les engourdissements et il sait comment gérer ces sensations désagréables.

Dorénavant il se dit que la douleur est son amie. Il n'en a plus peur tout simplement parce qu'il a réussi à la comprendre.

Mais le yogi n'aura qu'une seule chose en tête à la séance suivante : retrouver la même qualité de méditation. Mais les douleurs vont probablement revenir, alors il est déçu. C'est la nature du yogi.

Essayez de ne rien espérer, de ne rien rechercher, de ne rien attendre. Mais cet état d'esprit est très difficile à maintenir en général. Si cet état d'esprit se manifeste en vous, vous devez immédiatement le noter. Le yogi doit observer et noter tout ce qui se manifeste en lui.

Les yogis qui pratiquent de façon assidue et qui observent et notent les sensations douloureuses de manière attentive, vont réussir à surmonter toutes les difficultés.

On pourrait penser que la pratique des quatre établissements de l'attention est quelque chose de facile. Mais dès que nous aurons compris de quoi il s'agit réellement, nous ne penserons plus de la même façon. Une fois que nous pratiquons réellement nous pouvons constater que c'est très difficile.

Le méditant a tant de douleur qu'il voudrait quitter le centre.

Mais dès que vous aurez réussi à surmonter les sensations douloureuses, la confiance va se manifester en vous. Vous voudrez rester au centre, poursuivre votre pratique, vous ne voudrez plus partir.

Votre énergie mentale va devenir très forte et cette énergie mentale va induire l'énergie physique. Votre esprit sera très à l'aise. Vous n'oublierez pas votre attention, ni en posture assise, ni pendant la marche, ni dans les activités quotidiennes.

Lorsque vous méditez en posture assise, vous pourrez rester assis sans bouger pendant une heure, voire plus, très facilement. Pendant la marche, vous pourrez pratiquer avec beaucoup d'attention.

De cette façon, le méditant qui a réussi à surmonter ces difficultés, va commencer à ressentir des sensations agréables lorsqu'il sera en posture assise. Il expérimentera alors *sukha vedaná* (sensation de bonheur)

Au début il est très difficile de contrôler les yeux. Nous oublions de contrôler les yeux et nous regardons de tous

côtés et sans attention. Nous oublions également de nous comporter lentement dans tout ce que nous faisons. Nous nous comportons alors, comme nous le faisons habituellement, avec impatience.

Mais maintenant que vous avez réussi à surmonter les difficultés, vous ne vous comportez plus de cette façon, vous êtes composé, vous ralentissez tous vos mouvements et vous faites tous les gestes avec attention.

Lorsque vous pratiquez la marche, vous êtes très attentif, vous n'êtes plus distrait. Tout cela fait apparaître le bonheur dans votre esprit, parce que vous êtes satisfait de votre pratique. Une nouvelle sorte de pensée va alors se manifester dans votre esprit. Ce sont des pensées positives. Vous avez expérimenté le *dhamma*, vous avez goûté au *dhamma*. Vous devez observer et noter ce nouvel état d'esprit.

Vous avez donc expérimenté directement par vous-même, dans votre pratique, les sensations douloureuses et vous les avez surmontés. Vous avez également expérimenté les sensations agréables. Ces sensations agréables sont extrêmement variées, chacun va les expérimenter à sa façon.

Vous acceptez tout ce qui se présente, sans porter de jugement. S'il fait chaud ou s'il fait froid, vous l'acceptez. Votre esprit a mûri.



## **Enseignement sur les postures**

Aujourd'hui, je vais vous parler des postures.

Dans le *satipatthána sutta*, le Bouddha nous dit qu'il y a 4 postures : La marche, la position debout, la position assise et la position couchée. Les yogis qui pratiquent ici essayent de méditer dans les quatre positions avec attention.

La marche : Lorsque nous pratiquons la méditation en marche, nous devons suivre les instructions. Ces instructions concernent tout d'abord la posture. Nous devons adopter une attitude correcte lorsque nous marchons.

Les mains peuvent être croisées derrière le dos ou être placées devant, l'une sur l'autre. Les bras ne doivent pas pendre de chaque côté du corps. Le regard doit être dirigé vers le bas mais devant soi, on ne regarde pas ses pieds lorsque l'on marche.

(Remarque personnelle : certains yogis aiment bien marcher pieds nus car ils sentent mieux les choses, mais marcher avec des chaussures confortables est aussi bien puisque c'est le mouvement qui doit être observé.)

Au début de la pratique, il est conseillé de faire une note à chaque pas : "Pas droit" et "pas gauche" ensuite on peut faire deux notes : "lever" et "poser", puis trois notes : "lever", "avancer" et "poser".

Lorsqu'on marche pendant une heure ; il est conseillé de marcher en faisant une seule note à chaque pas les 20 premières minutes, puis deux notes les 20 minutes

suyvantes et enfin, trois notes les dernières 20 minutes. Ainsi la marche ne vous semblera pas ennuyeuse.

Vous devez faire des allers-retours pendant une heure, sans regarder autour de vous. Lorsque vous arrivez à la fin de votre piste de marche, vous devez noter très attentivement la posture “debout” en prenant toute votre temps. Ensuite vous notez l’intention de tourner puis “tourner”. Puis, de nouveau vous notez “debout”. Ainsi, vous ne perdez pas votre attention tout en vous accordant une pause.

Les yogis ressentent parfois des sensations au niveau des pieds; de la dureté, de la douceur. Mais avant d’expérimenter ce type de sensation, vous allez remarquer autre chose. Si vous êtes très attentif et que votre esprit est capable de suivre sans arrêt le mouvement du pied, vous serez en mesure de ressentir ce mouvement, très clairement.

Le mouvement, c’est l’élément **air**, et pour expérimenter cet élément, il faut être très attentif.

Si vous pratiquez avec beaucoup d’attention, vous verrez arriver les pensées. Si ces pensées sont envahissantes et qu’elle ne disparaissent pas, vous devez vous arrêter et noter “pensées pensées” car il n’est pas possible de faire deux choses à la fois. Lorsque les pensées ont disparu, vous recommencez à marcher et à observer attentivement les mouvements.

(...)

Si vous pratiquez ainsi avec assiduité, votre esprit va coller fermement à l'objet. Vous aurez l'impression que le temps passe très vite. En une heure, vous aurez eu à peine le temps de faire deux fois votre piste, vous aurez envie de poursuivre votre pratique, d'aller au-delà d'une heure. Vous ne vous sentirez pas fatigué, vous serez très calme et vous n'entendrez plus rien, plus aucun bruit. L'image du pied va disparaître, vous ressentez simplement le mouvement à l'état pur. Vous aurez peut-être l'impression que votre corps flotte, que le sol est très doux, qu'il se dissout ou se dérobe sous vos pieds. Tout cela est dû à la très forte concentration.

Ce récit est disponible sur le blog suivant :

<http://bica-vipassana.blogspot.com/>

Le livre peut être téléchargé librement depuis la page suivante :

<http://dhammadana.org/livres.htm>

## TABLE DES MATIÈRES

N.B. du Vénérable Dhamma Sámi.....	5
Introduction.....	9
Premier jour.....	15
Deuxième jour .....	21
Troisième jour.....	27
Quatrième jour .....	31
Cinquième jour .....	35
Sixième jour.....	41
Septième jour.....	44
Huit, neuf et dixième jours .....	47
Conclusion .....	51
Enseignements du Vénérable Pañña Sámi .....	53





