

vipassanā

**De A à Z, toute la démarche
pour une bonne retraite**





Analyse

La toute première étape qui nous pousse à entamer une démarche susceptible de nous mener à la réalisation du *dhamma*, c'est l'analyse. Nous remettons tout en question : nos convictions, nos idées, nos croyances, nos principes, nos habitudes, notre manière de vivre, de travailler, etc. Nous vidons entièrement notre sac sur le sol et considérons chaque élément en détail.

Pour chacun de nos projets, de nos souhaits et de nos ambitions, nous essayons de réfléchir concrètement, par soi, les bénéfiques ou les inconvénients, l'utilité ou l'inutilité, que nous pouvons en retirer pour nous-mêmes ou pour les autres. Dans ces analyses, nous prenons bien soin de laisser de côté tout ce que nous en savons par les autres, même des personnes de confiance. L'essentiel est de comprendre par soi-même, pour chaque chose, si elle est avantageuse, futile ou nuisible.

En s'entraînant à observer le monde tel qu'il est, en sachant objectivement et régulièrement analyser les situations, des prises de conscience se produisent naturellement ; de plus en plus fréquemment et de plus en plus profondément.

Seule, une investigation minutieuse l'existence que nous vivons nous permet de comprendre par soi-même – sans appui sur des on-dit non vérifiables –, ce qui est sain et ce qui est malsain. Là est le début de la sagesse. Une autre conséquence est de savoir vraiment ce que nous voulons. Ainsi, nous pouvons nous engager pleinement, en toute confiance et efficacement, sur une voie riche en bénéfiques à court et à long terme. Tant que la bienveillance, la prudence et l'analyse objective – dépourvue de tout préjugé et de toute croyance – sont de mise, la voie choisie est profitable, car elle est inéluctablement orientée vers le développement de la connaissance juste de la réalité.

Pour une analyse valable, il importe d'abandonner, de rejeter, de mettre une croix sur toutes nos croyances, même si nous sommes intimement convaincus (ce qui est généralement le cas) de leur

véracité. Cet abandon est le plus difficile à faire, car les croyances sont les attachements les plus profonds que nous ayons.

Grâce à l'analyse sur les conditions de notre existence, nous comprenons – entre autres – que le fait de prendre plaisir à une sensation provoque de l'attachement. La fin de cette sensation plaisante provoquera alors inévitablement de la souffrance, à la mesure même de l'attachement qui aura été créé pour elle. Par exemple, plus nous nous attachons à un être, et plus nous éprouverons de la souffrance à sa mort (ou en s'en séparant d'une manière ou d'une autre). Naturellement, il en est de même pour la moindre des sensations. Il va sans dire que cette souffrance est sans le moindre bénéfique, et même plutôt néfaste. L'attachement est donc néfaste, stupide et sans bénéfique. En nous séparant d'une personne pour qui nous n'avons pas d'attachement, nous n'éprouvons aucune souffrance ; le mental reste clair. Est-il besoin de préciser que nous sommes beaucoup plus amènes d'aider sainement une personne pour qui nous n'avons pas d'attachement ?

Nous comprenons aussi que l'existence n'est qu'un flot continu de souffrances, dans lequel nous ne pouvons rien faire d'autre que tourner en rond. Parfois, nous tournons en rond agréablement, parfois nous tournons en rond désagréablement. Quelle satisfaction peut-il y avoir à cela ?

Pour mettre un terme à la souffrance, il n'y a qu'un moyen : l'éradication de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance, qui constituent la racine de l'attachement, de toutes les impuretés du mental. Seule, la paix de *nibbāna* est vide de souffrance. Pour gagner cette paix, il faut alors éliminer l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Pour éliminer l'avidité, l'aversion et l'ignorance, il convient de s'entraîner au développement de la connaissance juste de la réalité.

Lorsque cette connaissance est pleinement accomplie, l'ignorance est éradiquée, et le reste des impuretés mentales ne se manifestent plus jamais. N'étant plus attaché aux sensations, le mental cesse de courir vainement après les plaisirs sensoriels.

Par une analyse profonde de la réalité, ayant trouvé par nous-mêmes la voie juste, nous devons établir les bases de notre entraînement...

B

Bases

Nos actes corporels, verbaux, et même mentaux, sont dominés par la bienveillance et la bienfaisance. Nous nous entraînons à la générosité chaque fois que s'en présente l'opportunité. Nous octroyons des dons, de préférence à des personnes qui en ont besoin. Le don en nature est toujours nettement plus positif que le don d'argent, car d'une part, il nécessite plus d'effort, et d'autre part, on est assuré qu'il s'agira d'un don sain, qui ne pourra pas être transformé en quelque chose de négatif (mauvaise distribution de l'argent, achat d'alcool, etc.)

Toutefois, le don n'est pas limité aux objets. Nous donnons aussi de notre temps, de notre présence, de notre savoir. La pratique idéale de la générosité consiste à donner toujours ce que nous avons de mieux, de neuf, de beau, de belle qualité, tout en gardant pour soi ce qui est moins bien, usagé, laid, de mauvaise qualité, ou plus simplement, savoir se contenter de peu, ne garder pour soi que ce qui est strictement nécessaire.

Outre le développement d'actions méritoires, comme la générosité ou la bienveillance, la base de la voie qui conduit à la connaissance juste de la réalité est principalement constituée par la vertu. Pour nous établir dans la vertu, nous n'avons rien à faire ! Au contraire, il nous faut seulement nous abstenir de faire ce qui est malsain. Rien n'est plus facile, sauf si nous avons de mauvaises habitudes fortement imprégnées. Dans ce cas, c'est précisément sur ces faiblesses qu'il nous faut focaliser notre entraînement de tous les jours.

Il est impossible d'envisager une progression dans la concentration ou dans la vision directe de la réalité en adoptant une mauvaise conduite. Pour développer la connaissance, le mental doit être pur. S'il est entaché de haine, de malhonnêteté, de lubricité, de tromperie, d'intoxication ou d'avidité excessive, comment peut-il voir la réalité telle qu'elle apparaît ? Dans ces conditions, comment peut-il œuvrer à l'accroissement de la tranquillité, de la concentration et de la sagesse ?

Il est donc primordial de faire de notre existence, de chaque situation qu'elle nous offre – facile ou difficile –, un entraînement à la vertu, où nous évitons tout acte susceptible d'être nuisible, voire inutile. Nous nous efforçons d'avoir le mental toujours clair, de plus en plus propre, en demeurant parfaitement honnête, quel que soit le contexte.

Quelle que soit notre voie, le minimum auquel nous devrions nous tenir est l'observation des cinq préceptes.

Une fois bien établis dans la vertu, nous sommes prêts pour commencer l'entraînement du développement à *vipassanā*...



Commencement

L'entraînement à la vision directe, qui mène à la libération de toutes les souffrances et de toutes les insatisfactions, est comme une haute montagne. Le début est aisé pour la plupart d'entre nous. La dernière pente qui mène au sommet, très abrupte, exige toute notre énergie, toute notre concentration, toute notre vigilance et toute notre confiance. Armés de ces bons piolets et de ces bonnes cordes, nous sommes en mesure d'escalader la pente finale de la *vipassanā* avec la plus grande des facilités.

Pour ce faire, l'idéal est évidemment une retraite intensive de plusieurs mois dans un centre de méditation. Toutefois, il se peut que nous n'ayons pas la possibilité de le faire, ou tout du moins pas dans l'immédiat. Il y a deux raisons principales à cela : soit parce que nous ne sommes pas prêts à mener une telle existence, où l'effort et la concentration sont appliquées sans relâche – de l'instant du réveil à celui de l'endormissement le soir –, soit parce que nous avons encore des obstacles qui nous empêchent de partir (travail, enfants, responsabilités, moyens insuffisants, etc.)

Dans tous les cas, rien ne nous empêche de nous entraîner à l'observation des perceptions de manière occasionnelle. Certes insuffisante, cette façon de faire permet néanmoins de nous mettre petit à petit dans le bain. Contrairement à *samatha*, qui exige une tranquillité parfaite, l'entraînement qui développe *vipassanā* prend

pour objet tout ce qui apparaît à la conscience, quoi que ce soit, où que ce soit, quelles que soient les conditions et quel que soit l'environnement. Cependant, un lieu peu agité et peu bruyant s'avère nettement plus propice pour un débutant.

Nous commençons toujours cette démarche avec les moyens dont nous disposons.

Ainsi, nous faisons des petites séances chez soi, durant des instants calmes et faibles en activité, avant que n'arrive le jour où l'on pourra s'y investir complètement dans un centre ou dans un monastère en Asie. Tant que nous demeurons encore au sein de la vie laïque (en famille, à l'université, au travail, etc.), nous ne pouvons rien faire de mieux que de nous entraîner à la concentration, au calme mental, à l'attention et à la vigilance chaque fois que se présente un moment creux : dans le train, dans l'autobus, dans une salle d'attente, dans un parc, à la queue aux caisses d'un supermarché, en prenant le repas, le soir avant de s'endormir, etc.

Cela revient, pour l'alpiniste, à s'entraîner en salle, sur un mur jonché de prises en résine, les cordes attachées à une poutre métallique. Ainsi entraîné, l'alpiniste n'en sera que plus assuré, plus rapide et plus habile le jour où il s'attaquera à la haute montagne. C'est exactement la même chose pour le mental.

C'est ce petit entraînement de tous les jours qui nous amèneront à diminuer progressivement notre attachement, jusqu'à n'avoir plus qu'un seul souhait : développer *vipassanā* jusqu'à l'éradication des impuretés mentales...



Détachement

Il n'est pas possible de réduire notre attachement en « travaillant » directement dessus, puisque le détachement n'est qu'une conséquence de *vipassanā*. De même que nous mettons la charrue derrière les bœufs et de même que les bœufs se contentent de concentrer leurs efforts à tirer la charrue sans se préoccuper des sillons du champ, nous commençons à nous entraîner à l'attention, à

la concentration et à la vigilance, sans nous préoccuper du détachement.

Seul, l'entraînement au développement à *vipassanā* se charge de fondre les attachements comme neige au soleil.

Quand nous avons suffisamment diminué nos attachements, tout au moins jusqu'à aspirer à la paix plus qu'aux plaisirs sensoriels, nous cherchons un endroit qui possède toutes les conditions nécessaires à une bonne retraite *vipassanā*...

E

Endroit

Le premier élément qui détermine l'adéquation d'un endroit où effectuer une retraite *vipassanā* est l'instructeur. Il faut un instructeur qualifié, et de préférence expérimenté. Sans cela, aucune progression n'est envisageable.

Un autre élément indispensable dont doit être doté cet endroit est la tranquillité. C'est-à-dire qu'il ne doit pas être trop bruyant, et surtout, il ne doit pas être agité (nous devons être isolés de l'effervescence habituelle des zones habitées). Un être pleinement réalisé peut observer les perceptions sensorielles avec la même facilité qu'il y ait du bruit ou pas, qu'il y ait de l'agitation ou pas. Ce n'est pas le cas des autres.

Le climat est également très important. S'il est excessivement froid ou chaud, l'organisme en souffre trop pour permettre au mental de développer convenablement la concentration.

Naturellement, les besoins vitaux doivent être obtenus aisément et sans préoccupation : nourriture équilibrée et en quantité satisfaisante servie sur place, logement, vêtements, hygiène (douche, w.-c., lessive...), soins médicaux, etc.

L'endroit doit aussi être épargné de dangers (animaux dangereux, brigands, maladies tropicales...) et disposer de moyens de protection contre les éléments nuisibles (moustiquaires, clôture, ombrage...)

Il doit y avoir assez de place pour que chaque *yogī* puisse effectuer convenablement sa marche (allée – ou parcelle de sol – plate, longue d'au moins huit ou dix mètres).

Des retraites d'une semaine à quelques semaines sont parfois organisées dans les pays occidentaux, où un instructeur compétent est invité. Pour les longues retraites, le Myanmar est sans le moindre doute le pays le plus recommandable (en particulier dans les centres qui appliquent la méthode décrite en détail sur ce site.)

Outre le fait qu'il n'y ait personne sur place pour nous guider convenablement, pratiquer à la maison ne nous conduit jamais bien loin, même si cela reste mieux que rien. Un nombre incalculable d'empêchements y règnent : la famille nous réclame, le téléphone nous harcèle, les visites nous arrachent brutalement à la tranquillité, des bruits peuvent nous paraître inquiétants, nous avons le mental assailli par le travail, les activités de la journée ou les choses à faire, etc. Cette multitude de choses tracasse immanquablement l'esprit qui n'arrive plus à se concentrer.

Si nous avons vraiment la volonté de faire une retraite dans des conditions convenables, nous obtiendrons les moyens de nous rendre en Asie, car nous saurons gérer intelligemment nos revenus, même s'ils sont au plus bas.

Lorsqu'un endroit convenable a été trouvé, nous nous renseignons sur les conditions d'admission...

F

Frais de retraite

La retraite elle-même ne coûte pas un seul sou, en tout cas pas si le moine instructeur est sérieux ; il n'accepterait jamais que l'enseignement du *dhamma* soit vendu. Un enseignement payant a toutes les chances d'être faux. Comment pourrions-nous imaginer Bouddha lui-même, avant de délivrer un enseignement, imposer un tarif à tous ceux qui souhaitent l'écouter ? Cela dit, certains centres ne perçoivent pas suffisamment de dons (généralement, dans les régions dépourvues de population theravadine). Dans ces lieux, il peut être demandé une participation à chaque *yogī* pour couvrir les

frais (entretien, nourriture, électricité, etc.). Toutefois, cela ne doit pas tenir compte de l'enseignement ou des instructions de méditation.

Ce qui coûte dans cette démarche, ce sont essentiellement les moyens de s'y rendre et les obligations administratives : le billet d'avion, les taxes de douane et de séjour, le visa. Au Myanmar, il existe un « meditation visa » qui peut durer trois, six ou douze mois et qui se renouvelle aussi longtemps que dure notre entraînement dans un centre de méditation.

Selon le pays choisi, le prix de certains vaccins (obligatoires ou conseillés) peut être ajouté aux frais.

Une fois ces dépenses faites, le visa dans le passeport et le billet d'avion en poche, nous pouvons préparer notre valise...



Garde-robe

Pour effectuer une retraite *vipassanā*, nous n'avons besoin de presque rien : un jeu de vêtements que l'on porte sur soi et un autre comme rechange, avec un pull de laine ou une veste en cas de climat frais. Dans les régions chaudes, les tongs (ou les sandales) constituent l'idéal pour les pieds.

En dehors des vêtements et de notre brosse à dents, nous n'avons pratiquement pas besoin de plus d'affaires. Nous pouvons éventuellement prendre un réveil-matin, quelques médicaments (contre la diarrhée, les douleurs...), des affaires d'hygiène (savon, lessive, rasoir, coupe-ongles...), etc. De toute façon, les affaires de nécessités se trouvent dans tous les pays du monde. En principe, la plupart des affaires sont prêtées (ou fournies) par les centres de méditation bien organisés : moustiquaire, couvertures, coussins de méditation, ombrelle, bougies, thermos, etc.

En arrivant dans le centre de méditation choisi, nous prenons connaissance des horaires...



Horaires

Au moment de l'inscription ou juste après, on nous demande d'observer les huit préceptes, on nous fait connaître le règlement du lieu (qui concerne essentiellement le respect du lieu et des autres *yogī*), et l'emploi du temps. Les horaires qu'il présente varient peu d'un centre à l'autre. Voici, à titre d'exemple, celui du « Mahāsī meditation centre » d'Yangon (Myanmar)...

03h00	Toilette et marche
04h00	Assise
05h00	Repas et marche
06h00	Assise
07h00	Marche
08h00	Assise
09h00	Douche et marche
10h00	Repas
11h00	Marche
12h00	Assise
13h00	Marche
14h00	Assise
15h00	Marche
16h00	Assise ou entrevues de méditation (un jour sur deux)
17h00	Marche
18h00	Assise
19h00	Marche
20h00	Assise
21h00	Sommeil (ou marche et assise jusqu'à 23h00 si possible)

En clair, l'entraînement commence dès l'instant du réveil, se poursuit à tout instant, quelles que soient les activités (repas, douche, ouverture de porte, etc.) jusqu'à l'endormissement le soir, c'est-à-dire 24 heures sur 24, moins le sommeil, évidemment.

Aussitôt que nous entamons notre retraite, nous avons besoin d'un guide capable de nous fournir les instructions indispensables pour notre parcours...

I

Instructeur

Il est indispensable que nous soyons suivis de près par un instructeur qualifié, afin de disposer des informations nécessaires à notre progression à travers toutes les étapes de la connaissance. Autrement, *nibbāna* ne restera jamais qu'un rêve !

Seul, Bouddha a eu la capacité d'y parvenir par lui-même, grâce aux *pāramī* exceptionnelles qu'il avait développées au fil de temps incalculables.

Si nous pratiquons seuls, il nous est impossible d'éviter l'égarement sur des voies erronées, même si nous avons pris connaissance de la bonne méthode et de manière détaillée. Sans entretien régulier avec un instructeur, nous suivons de mauvaises voies sans même nous en apercevoir. Un instructeur qualifié est un guide indispensable pour nous assurer de rester solidement ancré sur les rails de la voie qui mène à la libération.

Comment trouver son instructeur ? Si nous avons peu d'expérience à propos de la « voie de la connaissance », il ne nous est pas facile de savoir à qui s'en remettre. La seule chose à faire est d'essayer. Nous faisons une retraite auprès d'un instructeur, puis auprès d'un autre. Si notre retraite nous paraît stérile, bien que nous ayons appliqué à la lettre et avec un effort soutenu les indications de l'instructeur, nous changeons d'instructeur. En revanche, si nous constatons notre retraite bénéfique, nous restons auprès de l'instructeur.

Nous avons en fait peu de critères pour évaluer le degré de compétence d'un instructeur. Le critère le plus visible est sa conduite, c'est pourquoi il ne faut pas hésiter à observer ses comportements. Comment un instructeur peu vertueux ou avide de confort et de luxe peut-il nous être d'une aide efficace sur la voie du développement de la sagesse ?

Nous ne devons pas faire confiance à un instructeur uniquement parce qu'il a une grande réputation (les plus connus sont parfois les plus mauvais et les meilleurs sont parfois les moins connus) ou parce qu'on nous le recommande (même s'il s'agit de notre meilleur ami, ou même si c'est sur ce site !)

Si nous avons une grande confiance envers l'enseignement de Bouddha (non parce que nos parents sont bouddhistes ou par une croyance aveugle, mais par une compréhension personnelle après une analyse objective), il est essentiel que l'enseignement de l'instructeur qui nous guide soit en parfait accord avec la parole de Bouddha (c'est-à-dire les Écritures palies).

Le monde a toujours été, est, et sera toujours rempli d'ignorants qui s'auto proclament instructeur (ou maître, professeur, etc.). Ces êtres sont dangereux, car ils nous enlisent dans des chemins boueux. Ils consacrent toute leur énergie à donner l'apparence du maître parfait, afin d'attirer le plus de monde possible à eux, ne visant qu'à accroître leur renommée.

Refusons de nous soumettre à un instructeur invisible. Certains prétendent guider leurs disciples en leur faisant écouter collectivement des enregistrements, tandis qu'ils se trouvent à l'autre bout de la planète (s'il ne s'agit que des instructions de base, cela ne pose pas de problème, car elles sont les mêmes pour tous). Rien n'est plus grotesque ! Comment espérer bénéficier des informations indispensables à la pratique qui nous est propre sans nous entretenir personnellement avec un instructeur ? Soyons très prudents !

Lorsque nous avons choisi un instructeur, nous devons lui faire totalement confiance, ne serait-ce que pour évaluer sa compétence. Ce n'est qu'ainsi qu'il nous sera possible de savoir si son enseignement est valable ou pas ; encore faut-il mettre convenablement en application ses instructions ! S'il s'avère que nous ne faisons que tourner en rond dans notre entraînement, nous envisagerons de changer d'instructeur, mais tant que nous effectuons une retraite, il importe de faire complètement confiance aux indications de l'instructeur.

Une fois que nous avons entamé notre retraite auprès d'un instructeur, la seule chose que nous ayons à faire, c'est d'appliquer les instructions (qui nous sont personnellement destinées) telles

quelles, sans chercher à faire quoi que ce soit d'autre. Ce faisant, il nous faut faire preuve d'un minimum de détermination, de volonté et d'effort (qui ne fatigue absolument pas, lorsqu'il est correctement appliqué).

L'intégralité des personnes qui se sont contentées de suivre convenablement les indications d'un instructeur sérieux sont parvenues (dans un temps raisonnable) à expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux, que Bouddha appelle *nibbāna*.

Quand l'instructeur nous délivre les indications propres à notre entraînement, il nous suffit de les appliquer, de manière juste...

J

Juste

La voie de *vipassanā* est la voie juste dans les deux sens du terme. Cela signifie qu'elle est la bonne et la seule voie qui mène à la libération de *dukkha*, et qu'il convient d'appliquer l'effort, l'attention et la concentration de façon juste pour la développer, c'est-à-dire de manière bien dosée, juste comme il le faut. Il ne faut surtout jamais rien forcer. Nous rencontrons souvent les plus grandes difficultés, car nous forçons exagérément nos efforts, persuadés que plus l'on force, mieux c'est. Faisant ainsi, nous sommes physiquement surmenés et n'en récoltons que de la fatigue et du découragement.

L'effort nécessaire dans le développement de la *vipassanā* n'est pas « l'effort maximal », c'est « l'effort juste ». Autrement dit, c'est un effort minime qu'il convient d'appliquer là où il faut et au bon moment. Le jour où nous comprenons ce type d'effort, nous prenons conscience qu'il n'a rien d'épuisant, qu'il se fait automatiquement avec un peu d'habitude, et que tous les efforts que nous produisions auparavant étaient autant inutiles que néfastes à notre entraînement. Il est dommage que beaucoup de *yogī* abandonnent cet entraînement uniquement à cause de cette mauvaise compréhension.

Ce qui est valable pour l'effort l'est tout autant avec l'attention et la concentration. « L'attention juste » signifie qu'il convient de porter

pleinement son attention sur les phénomènes physiques et mentaux, l'un après l'autre. L'attention doit être à la fois pleine, durer tout le temps de la phase observée et se limiter à l'objet observé dans l'instant. Si nous essayons de porter notre attention sur le plus d'objets en même temps, nous ne distinguerons rien du tout et la vision directe ne pourra avoir lieu.

De la même manière, « la concentration juste » est une concentration adéquate, en juste équilibre avec l'énergie. Dans l'entraînement au développement de *vipassanā*, nous alternons habituellement les marches et les assises en durée égale, car la marche permet l'accroissement et l'entretien de l'énergie indispensable à la progression sur cette voie, et l'assise, quant à elle, permet l'accroissement de la concentration indispensable à cette progression. Si les assises sont longues et essentielles dans les méditations de type *samatha* (où la concentration pure est primordiale), la marche et le reste (les activités du corps en mangeant, en se lavant, etc.) ont autant d'importance que l'assise dans le développement de *vipassanā*. Si nous mettons trop l'accent sur la concentration en dépit de l'énergie, le déséquilibre ainsi créé nous empêchera d'aller plus loin. La situation inverse aurait bien sûr le même résultat.

Aussitôt que nous arrivons à équilibrer l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste, il y a *khaṇika samādhī*...

K

khaṇika samādhī

Le *khaṇika samādhī* est le type de concentration propre au développement de la *vipassanā*. Contrairement au *samatha*, il s'agit d'une concentration d'instant par instant. Cette concentration est extrêmement profonde, mais elle est « invisible », car elle ne dure chaque fois qu'un très bref instant. On peut s'en rendre compte seulement lorsqu'elle devient répétée un très grand nombre de fois en l'espace de peu de temps. Grâce à *vipassanā*, nous atteignons aisément des instants de concentration d'une profondeur équivalente

à celle qui permet d'accéder au premier ou au deuxième *jhāna*, mais nous ne nous en apercevons même pas.

Là est toute la subtilité de *vipassanā* : elle est invisible, incolore, impalpable, inodore, insipide et silencieuse. La concentration peut être très aiguisée, les prises de conscience très importantes, les étapes de progression très élevées, mais nous ne voyons rien. Nous sommes persuadés de nous tromper, de stagner, de perdre notre temps. Bien souvent, comme pour nous encourager, c'est lorsque nous nous relâchons que nous « sentons » qu'il y a du progrès. Inversement, nous pouvons être persuadés d'être très avancés dans le processus de *vipassanā* en raison de certaines façons peu habituelles de percevoir les choses ou de sentir son mental clair et son corps léger, alors qu'il n'en est rien.

Cela peut être complètement déconcertant ; surtout si nous nous sommes toujours mis en tête l'idée « *samādhi* = sérénité, légèreté, clarté mentale, lucidité, etc. ». C'est pourquoi *vipassanā* est particulièrement subtile. La meilleure chose à faire est donc d'appliquer au mieux les instructions qui nous sont données, sans rien espérer, sans rien attendre ; d'autant plus que le fait d'attendre quelque chose constitue précisément l'un des plus gros obstacles.

Ainsi, le *khaṇika samādhi* est une concentration multiple. Il requiert un effort double : un effort de fixation et un effort de maintenance. L'effort de fixation consiste à poser l'attention en profondeur sur l'objet au moment même où il apparaît à la conscience et tel qu'il est perçu. L'effort de maintenance consiste à répéter cette fixation de l'attention sur son objet à chaque instant. Le *khaṇika samādhi* ne se développe que s'il est répété continuellement, sur une période plus ou moins longue. C'est pourquoi il est impératif que nous ne fassions rien d'autre que de nous consacrer à établir l'attention sur les phénomènes physiques et mentaux durant notre entraînement. Si nous commençons à bavarder, à lire ou à penser, le processus est rapidement endommagé.

Lorsque nous sommes débutants, il est impératif d'être lents dans nos moindres mouvements si nous espérons développer le *khaṇika samādhi*...

L

Lenteur

Pendant une retraite *vipassanā*, la lenteur est un élément indispensable, qui doit être présent à chaque instant, quelles que soient les activités. Nous faisons tout au ralenti : chaque pas, chaque geste, chaque changement de posture. Ce n'est qu'à ce prix-là que l'attention peut s'établir correctement, car la conscience a le temps de porter soigneusement son observation sur le mouvement effectué pendant toute sa durée, ou sur tout autre objet. Si notre corps est agité ou que nous nous déplaçons vite, comment est-il possible d'observer convenablement, en détail, un seul phénomène ? Comment pouvons-nous obtenir la moindre concentration ?

La douche et la lessive font partie des rares cas où il n'est guère possible de demeurer très lent. Peu importe, nous essayons simplement de ne pas être trop hâtifs dans nos gestes et surtout, d'observer tranquillement les phénomènes que nous pouvons percevoir, dans la mesure de notre capacité (même s'ils sont peu nombreux). Ce n'est qu'à force de s'y entraîner que nous finirons par devenir habiles à en observer de plus en plus.

Autant que nous prenons soin de n'effectuer que des mouvements lents, nous devons prendre soin de tous les observer...

M

Mouvements

Dès le début de notre retraite, nous devons nous déterminer à porter notre observation sur tous les mouvements que nous effectuons dans la journée, sans en omettre un seul. Les premiers temps, il y aura forcément des oublis. Peu importe, ce n'est qu'à force d'essayer constamment que nous pourrons en observer de plus en plus, jusqu'à ne plus en manquer un seul. Voici, à titre indicatif, quelques mouvements (de notre corps bien entendu) qu'il convient d'observer attentivement et soigneusement :

Redressement du corps (au réveil), pivotement du corps, posage des pieds sur le sol, lever du corps, pas durant la marche, habillage, déshabillage, abaissement d'une poignée de porte, ouverture de porte, fermeture de porte, abaissement du corps, saisie d'une affaire, contact entre la main et une chose, pliage et dépliage d'une serviette de bain, tournage d'un robinet, lavage du visage, descentes et montées d'escaliers, passage de la posture debout à la posture assise, service de nourriture à l'aide de plats, de cuillères, préparation d'une bouchée, soulèvement des couverts, insertion de la nourriture dans la bouche, mâchement, prise du verre dans les mains, soulèvement du verre, posage du verre, prise de la serviette, pose de la serviette sur les genoux, lavage de l'assiette (ou du bol), applicage de dentifrice sur la brosse à dents, brossage des dents, rinçage de la bouche, lessive, étendage, douche, accroupissement aux w.-c., rasage, prosternations devant l'instructeur, etc.

Naturellement, la liste est beaucoup plus longue.

Si nous parvenons à observer attentivement, soigneusement et profondément chacun de nos mouvements et de nos sensations, nous parviendrons inéluctablement au but suprême...

N

nibbāna

Lorsque nous avons développé la *vipassanā* jusqu'à pleine maturité, il suffit d'un seul instant de concentration (*khaṇika samādhi*), assez profond, pour expérimenter une cessation des phénomènes physiques et mentaux. Aussitôt que les facteurs nécessaires sont réunis, (les facteurs d'éveil) cela peut arriver à tout moment, quelle que soit notre posture. Voilà entre autres pourquoi aucun instant ne doit être négligé. Les *yogī* qui ne mettent l'accent que pendant l'assise et la marche ne feront que stagner.

Au moment de la cessation des phénomènes physiques et mentaux, la conscience – qui ne peut faire autrement que de s'accrocher aux objets qui lui font face – prend pour objet la seule chose qui se présente alors à elle : *nibbāna*. Très particulière, cette réalité est vide de toute sensation, de toute perception, de toute matière et de toute

conscience. Elle n'est pas soumise aux trois caractéristiques (*anicca*, *dukkha* et *anatta*). Selon la profondeur avec laquelle nous « voyons » *nibbāna*, il existe quatre manières de l'expérimenter. C'est pourquoi il y a quatre stades de réalisation *magga phala*. À chacun d'entre eux, des impuretés mentales sont éradiquées à tout jamais. Au dernier stade (*arahanta*), il n'en subsiste plus une seule, tel est le plein accomplissement de la pratique du *dhamma*.

Seule, l'observation des phénomènes physiques et mentaux permet d'y parvenir...



Observation

L'entraînement au développement de *vipassanā* est fait d'observation, du début jusqu'à la fin. Il n'y a finalement rien d'autre à faire : observer, observer et observer. Nous observons tout ce qui apparaît à notre conscience, instant après instant. Nous ne cherchons pas à observer plusieurs phénomènes en même temps, car dans ce cas, rien n'est pris en compte. Il convient d'observer tranquillement chaque phénomène, l'un après l'autre.

La plupart du temps, plusieurs sensations apparaissent en même temps. Que faut-il donc observer ? Nous observons seulement l'objet le plus distinct, sans nous préoccuper des autres. Nous éviterons toutefois d'observer les visions, car elles sont trop subtiles à observer en tant que telles et ainsi très propices à la distraction. Nous allons donc concentrer notre observation sur les mouvements, les sensations tactiles (contacts physiques, douleurs, démangeaisons, chaleur...), les sensations auditives, les sensations olfactives, les sensations gustatives et les sensations mentales (les pensées, les réflexions, les projets, les idées, les désirs, les sentiments...)

Nous ne devons surtout pas chercher à faire autre chose qu'observer toutes ces perceptions, car c'est précisément pendant le temps passé à faire autre chose ou à réfléchir que l'on ne progresse plus. Nous ne devons pas nous demander : « Est-ce que je m'y prends bien comme ça ? Et là, est-ce correct ? » Il ne faut rien chercher, il

ne faut rien forcer, il ne faut rien chasser ni rien empêcher. Nous faisons seulement avec ce qu'il y a, et – aucun souci à avoir de ce côté-là – il y a toujours quelque chose !

Quand un moine reçoit de la nourriture dans son bol, une fois rentré dans son monastère, comment va-t-il s'y prendre pour manger son repas ? Va-t-il chercher ou attendre les aliments qu'on ne lui a pas donnés ? Va-t-il jeter ceux qui ont été offerts dans son bol ? Va-t-il réfléchir longuement à la manière de les manger, de les mélanger, de les réchauffer, de les préparer, de les découper ? Va-t-il étudier la nature de ces aliments à l'aide d'encyclopédies ? Va-t-il calculer leurs teneurs en protéines ? Une chose est certaine : tant qu'il fera ainsi, il ne connaîtra pas le goût d'un seul de ces aliments. Pour les manger, ce moine ne fera sûrement pas autre chose que les mettre dans sa bouche et les manger ; il mangera sans se poser de questions, sans réfléchir à la manière de les ingérer. Il va manger ce qui lui a été versé dans son bol, ni plus ni moins.

Pour développer la connaissance de la réalité, la procédure est la même : nous nous contentons de l'observer, tel qu'elle nous est « donnée », au moment où cela se passe, sans nous poser de questions, avec vigilance, attention et persévérance. Cela est en fait d'une simplicité déconcertante. Nous portons simplement notre attention sur les sensations, sans forcer quoique ce soit. Nous en demeurons conscients. La concentration et l'énergie nécessaires à la progression de la *vipassanā* se développeront alors graduellement, d'elles-mêmes. Quoi imaginer de plus simple ?

Un son ? Nous nous contentons de connaître ce son (c'est-à-dire, de l'observer seulement, comme il est perçu par la conscience auditive). Un chien qui aboie ? Ce n'est pas un chien, c'est juste un son, nous nous contentons de connaître ce son. L'image d'un chien persiste à apparaître pendant ces aboiements ? Nous nous contentons de connaître cette vision du mental le bref temps où elle apparaît, en prenant toutefois soin de ne pas s'investir dans une pensée. Une douleur dans une jambe ? Nous nous contentons de connaître cette douleur. Elle devient vive ? Nous nous contentons de connaître cette douleur vive, telle qu'elle est. Elle dure longtemps, ça nous agace ? Nous nous contentons de connaître cet agacement, cette irritation. Ainsi, chaque objet doit être observé, tout comme chaque objet causé par un autre objet. Une odeur âcre ? Nous nous contentons

de connaître cette odeur. Un goût causé par une goutte salée de transpiration qui roule et se glisse dans le coin de la bouche ? Nous nous contentons de connaître ce goût. Un feu d'artifice de pensées ? Nous nous contentons de connaître cette agitation mentale, aussitôt que nous en prenons conscience. Nous sommes accablés de fatigue ? Nous nous contentons de connaître cette sensation de fatigue. *vipassanā*, ce n'est pas être bien, léger ou sentir son esprit clair, mais c'est seulement « connaître ».

Nous nous sentons mal à l'aise ? Nous avons des fourmis ? Des insectes nous harcèlent ? Un enfant hurle ? Nous avons très mal au dos ? Nous nous sentons lourds ? Nous nous sentons nerveux ? Nous sommes découragés ? Nous en avons marre de rester assis sur ce coussin, les yeux fermés, le dos droit, s'interdisant de donner libre cours à nos pensées ? Nous mourrons d'envie d'aller rejoindre nos amis ou des distractions diverses ? Peu importe ! Si toutes ces choses sont observées, si nous parvenons à en être pleinement conscients au moment où elles se manifestent et à les connaître tel qu'elles sont perçues, en étant suffisamment vigilant pour ne pas nous enliser dans les réflexions, alors *vipassanā*, la vision directe de la réalité, aura été appliquée avec succès.

Qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, les sensations doivent être observées également. Nous les observons juste comme elles apparaissent, sans les suivre, sans s'y investir. Les fortes sensations de joie ou de légèreté doivent ainsi être considérées pour ce qu'elles sont : un objet comme un autre qui doit seulement être observé avec attention. En revanche, les sensations mineures doivent être laissées de côté, car elles ne sont pas suffisamment distinctes pour permettre d'en développer une connaissance claire : les petits bruits de fond, les légers picotements du corps, etc.

La plupart du temps, il ne se « passe » rien de particulier. Dans ce cas, nous pouvons observer quelque chose de très distinct, qui a l'avantage de toujours être avec soi, comme le mouvement du ventre ou le mouvement des pas. Durant l'assise, nous allons alors observer le mouvement de gonflement et de dégonflement que produit l'abdomen durant la respiration. Nous ne prêtons aucune attention à la respiration, mais seulement au mouvement de l'abdomen. Lorsqu'un autre objet proéminent apparaît, nous l'observons, en laissant de côté le mouvement de l'abdomen. Quand

ce nouvel objet cesse ou devient faible, nous appliquons de nouveau notre concentration sur le mouvement de l'abdomen. Durant la marche, nous pourrions observer le mouvement de chacun de nos pas. Lorsqu'un objet très distinct apparaît, comme un bruit brusque, nous nous immobilisons pour porter toute notre attention dessus.

Toutes les recommandations écrites sur cette page en matière d'observation sont en accord avec le *mahā satipaṭṭhāna sutta*, dans lequel Bouddha dit, à propos de celui qui s'entraîne au développement de *vipassanā* :

Quand il y a un son, il ne connaît que « l'entendre » (la conscience auditive)

Quand il y a un objet tactile, il ne connaît que « le toucher » (la conscience tactile)

Quand il y a une odeur, il ne connaît que « le sentir » (la conscience olfactive)

Quand il y a un goût, il ne connaît que « le goûter » (la conscience gustative)

Quand il y a une vision, il ne connaît que « le voir » (la conscience visuelle)

Quand il y a une pensée, il ne connaît que « le penser » (la conscience mentale).

Pour observer tous les phénomènes dans les meilleures conditions, notre meilleure arme sera la patience...

P

Patience

La patience. Voilà probablement l'élément principal de toute la démarche qui nous conduit jusqu'à *nibbāna*. Un proverbe birman dit : « La patience mène à *nibbāna* ». La patience est la première vertu que nous devons développer si nous souhaitons acquérir la sagesse. Sans elle, aucun progrès n'est envisageable.

La patience, c'est savoir attendre en toute tranquillité, mais c'est aussi être capable de supporter tous les désagréments avec constance et résignation (ou tout au moins s'y entraîner). C'est aussi la tolérance.

La patience est donc primordiale, quelle que soit la durée de la retraite...



Quantité et Qualité

Quelle est la durée d'une retraite *vipassanā* ? Les facteurs qui définissent la progression d'un *yogī* sur la voie de *vipassanā* sont si nombreux et si variables d'un individu à l'autre qu'il n'est pas possible d'établir une durée fixe. L'idéal est de partir sans fixer de date de fin, et d'être ainsi libre de rester le temps nécessaire. De plus, le fait de fixer une fin ou d'avoir des projets précis pour l'après retraite constitue un obstacle non négligeable. En tout cas, une période de quatre à huit mois paraît être un minimum raisonnable.

Naturellement, la qualité d'une retraite *vipassanā* est infiniment plus importante que la quantité de jours. La qualité d'une retraite se définit non seulement par le bon équilibre effort / concentration et la fréquence d'observation des phénomènes physiques et mentaux, mais aussi par la continuité de l'entraînement, qui risque de comporter plus ou moins de coupures, selon la qualité des conditions (environnement, climat...) Toutefois, la qualité ne suffit pas.

Pour donner un ordre d'idées, il est nettement plus bénéfique d'effectuer une retraite de *vipassanā* d'une semaine ininterrompue dans de bonnes conditions, que de s'adonner à *vipassanā* une heure par jour pendant une année entière.

La question de quantité et de qualité se pose également pour la nourriture...

R

Repas

Afin de remplir pleinement les conditions nécessaires à une bonne retraite *vipassanā*, notre alimentation doit, elle aussi, être bien équilibrée. Elle ne doit pas être en trop faible quantité, car si notre santé en souffre et que nous manquons d'énergie, nous ne pourrons plus progresser dans notre entraînement. Elle ne doit pas non plus être en trop grande quantité, car la digestion et les effets sur tout l'organisme seront désastreux ; les conséquences sur notre entraînement n'en seront alors pas meilleures que celles d'une sous-alimentation.

L'idéal est de se limiter à un repas par jour ; cela est largement suffisant pour la santé (tant que les activités physiques sont mineures) et pour chaque repas supprimé, les occasions d'endommager notre concentration le sont aussi (en raison des gestes et actions variées, comme la prise du repas elle-même, la vaisselle, le brossage des dents, etc.). Si nous ne parvenons pas à nous contenter d'un seul repas quotidien, nous pouvons prendre un repas matinal supplémentaire en guise de casse-faim, mais interdisons-nous tout de même de consommer de la nourriture après midi (et avant l'aube).

De la même manière, nous éviterons de manger trop mauvais ou trop raffiné. Si nous mangions de la mauvaise nourriture, notre organisme souffrira de carences alimentaires et pour la même raison que cité précédemment, notre entraînement avorterait. Si nous mangions de la nourriture très raffinée, nous risquerions facilement de développer des attachements, voire de l'avidité. Nous ne pourrions plus observer simplement les objets physiques et mentaux durant le repas, et notre mental serait peut-être même amené à être entaché de nombreuses pensées (à propos de cette nourriture) en dehors des repas.

Pendant ou en dehors des repas, la seule chose qui compte est de développer les sept facteurs d'éveil...

S

sambojjhaṅgā

Les sept *sambojjhaṅgā*, qui sont les « bons facteurs de la connaissance », doivent tous être remplis. Dès l'instant où cela est le cas, nous expérimentons la cessation des phénomènes physiques et mentaux, qui seule, a la vertu d'éradiquer définitivement des *kilesā*.

Voici les sept *sambojjhaṅgā* :

1. *sati* (l'attention)
2. *dhamma vicaya* (l'investigation dans la réalité)
3. *vīriya* (l'effort)
4. *pīti* (la joie, l'enthousiasme)
5. *passaddhi* (le calme)
6. *samādhi* (la concentration)
7. *upekkhā* (l'équanimité)

Pendant notre entraînement, nous ne réfléchissons surtout pas à cela, car ces réflexions – quelles qu'elles soient – ne sont que des concepts. Nous ne devons pas nous préoccuper de ces choses, ni des dix *vipassanā ñāṇa* (les dix étapes de la progression jusqu'à *nibbāna*), ni des huit *maggaṅga*, ni des quatorze *kāyanupassanā*, ni des nombreuses autres listes de ce genre.

Pendant notre entraînement, notre seul souci est d'observer attentivement les objets physiques et mentaux avec vigilance. En ne nous préoccupant de rien d'autre, toutes ces choses peuvent se produire, et le plus souvent à notre insu !

Ainsi, pour développer les sept facteurs d'éveil, il faut commencer par les oublier et focaliser ses efforts, son attention, sa concentration, son énergie et sa confiance sur l'observation des phénomènes physiques et mentaux et rien d'autre.

Aussitôt que nous développerons les sept *sambojjhaṅgā*, plus rien ne nous troublera...

T

Troubles

Selon les *pāramī* dont nous disposons, nous rencontrons plus ou moins de troubles durant notre retraite. Un mental qui vit plongé dans une société folle, où la vie est perpétuellement effervescente, amasse inévitablement des craintes, des doutes et des confusions en tous genres. Aussi longtemps que notre mental errera dans le *samsarā*, il connaîtra des troubles. Si nous voulons nous échapper de ce cycle infernal et sans fin, nous n'attendrons pas d'avoir le mental clair pour entamer une retraite *vipassanā*, car c'est justement une telle retraite qui constitue le meilleur moyen pour réduire nos troubles et le seul pour les éradiquer définitivement.

Nous commencerons donc notre retraite sans trop d'interrogations, n'attachant d'importance qu'à obtenir les meilleures conditions pour un tel entraînement. Dans ce cas seulement, peu à peu, les doutes, les craintes, et tous les autres types de troubles se dissiperont.

La seule chose qui rend difficile cet entraînement de la connaissance de la réalité, c'est notre mental qui ne peut s'empêcher de tout conceptualiser, de se poser d'innombrables questions, de commenter tout ce qu'il perçoit et d'élaborer un nombre effrayant de pensées qui n'ont aucun autre résultat que de noyer la vision directe de la réalité.

Nous ne nous découragerons pas, même s'il nous semble que notre entraînement stagne. Tant que nous essayons, nous avançons, même si nous progressons peu, nous nous rapprochons tout de même de la délivrance des *kilesā* tant espérée, car à chaque jour nouveau ou à chaque nouvelle retraite, les erreurs diminuent et les choses se clarifient. Ce n'est qu'une question de temps. Tous les *yogī* qui progressent sur la voie de *vipassanā* avec la plus grande aisance et la plus grande rapidité sont des êtres qui, comme les autres, sont obligatoirement passés par le même point. C'est-à-dire qu'ils se sont entraînés à développer leurs *pāramī* durant de nombreuses existences pendant lesquelles ils ont fait de nombreuses retraites.

Dans tous les cas, nous ne découragerons pas, car nous ne perdons jamais notre temps dans une retraite *vipassanā* (à moins de bavarder, lire, ou courir après des distractions ou des futilités diverses). Bien que les progrès nous paraissent faibles, voire inexistantes, nous développons beaucoup de *pāramī*, et nous pouvons même ressentir le bénéfice de notre entraînement par la suite, au sein de la vie en société, par exemple.

Tant que nous entraînons notre mental à la vigilance, à l'attention, à la concentration et au calme, même si nous ne parvenons pas la connaissance de la réalité, le mental apprend à se purifier des vagabondages de l'esprit, à développer la tranquillité. Nous aurons une vigilance, une attention, une concentration et un calme accrus. Tout cela constitue des bases précieuses qui ne rendront que plus facile la prochaine retraite.

Quand nous parviendrons à l'équanimité, nous ne connaissons plus de troubles...



upekkhā

Si nous bénéficions des bonnes conditions et que nous savons nous efforcer convenablement à l'entraînement au développement de la *vipassanā*, nous parvenons facilement et en peu de temps à l'équanimité des formations mentales. De là, l'observation des objets physiques et mentaux devient automatique, et l'effort ne semble plus nécessaire, tant les phénomènes sont perçus dès leur apparition et connus tels qu'ils sont ; l'observation est devenue un réflexe naturel. C'est comme si nous faisons du vélo. Pour prendre de la vitesse, nous devons pédaler durement. Quand le vélo file à vive allure, seul un petit coup de pédale de temps à autre suffit pour conserver la vitesse.

La concentration et l'énergie sont si bien développées que nous demeurons neutres, totalement dans l'équanimité, aussi bien face aux sensations désagréables que face aux sensations agréables.

L'équanimité présente l'avantage de nous procurer beaucoup d'enthousiasme et de motivation, mais paradoxalement, nous

risquons facilement de nous attacher aux sensations de satisfaction et de puissante lucidité qu'elle nous octroie également. Si tel est le cas, nous ne progressons plus d'un pouce, jusqu'à ce que nous voulions bien considérer ces sensations et ses impressions pour ce qu'elles sont réellement ; c'est-à-dire seulement des phénomènes mentaux. Comprenant cela, nous nous efforçons de les observer, en nous déterminant à ne plus relâcher notre entraînement, jusqu'à *nibbāna*, l'unique issue de toutes les souffrances.

Nous ne nous accaparonons rien, nous ne rejetons rien. Nous demeurons comme une feuille au vent : elle ne force rien, elle n'espère rien, elle n'est jamais déçue de l'endroit où elle tombe.

Pour ne pas tomber dans ce piège vicieux de l'attachement aux expériences, seule la vigilance pourra nous en empêcher...



Vigilance et Vagabondages

Observer correctement les objets physiques et mentaux que nous percevons, avec une attention profonde, tout en ayant un bon équilibre entre l'énergie et la concentration, c'est une chose. Si la vigilance n'est pas de mise, l'instant suivant, nous sombrons dans les vagabondages, et nous pouvons nous y perdre pendant de longues durées.

Aussi longtemps que nous appliquons la vigilance, notre mental ne peut se noyer dans le monde sans fin des pensées. Elle est comme un directeur qui oblige ses employés fainéants à travailler. Quand il n'est pas là, plus personne ne travaille. De la même manière, la vigilance pousse au travail tous les éléments nécessaires à notre progression sur la voie : l'attention, la concentration, l'effort, la patience, l'équanimité, etc.

Nous ne devons jamais sous-estimer l'importance de la vigilance. Il suffit d'être vigilant pour ne pas nous perdre dans les vagabondages, qui constituent l'un des principaux obstacles à cet entraînement, car elle permet à l'attention de se fixer sur l'objet d'observation. Tant que cela est le cas, la conscience n'a pas la place de recevoir des vagabondages.

Le pire ennemi de la vigilance est les intoxicants...

W

Whisky

Il n'est pas recommandé de boire du whisky, surtout si nous souhaitons progresser sur la voie de la connaissance de la réalité.

L'alcool n'incite qu'à des actes nuisibles, ou tout du moins inutiles...

X

Xylophone

Il n'est pas recommandé de jouer du xylophone lorsque nous souhaitons progresser sur la voie de la connaissance de la réalité.

La distraction auditive endommage tout autant la concentration que la distraction visuelle...

Y

Yeux

La principale source de distraction est causée par la vue. Les sensations visuelles sont tellement subtiles que nous ne pouvons pas les observer pour ce qu'elles sont, sans développer de concepts, de jugements et de commentaires. C'est pour cette raison que nous gardons bien les yeux fermés pendant l'assise. Durant la marche et les activités, nous les gardons ouverts, car nous sommes obligés de voir où nous marchons ou ce que nous faisons. Toutefois, pendant ces moments, nous gardons bien nos yeux constamment dirigés vers le bas (la tête reste cependant droite).

Si nous souhaitons nous offrir les meilleures conditions pour progresser sur la voie de *vipassanā*, nous devons nous déterminer à adopter cette règle d'or pour toute la durée de la retraite : avoir le regard toujours planté sur le sol (à environ deux mètres de soi

lorsque nous sommes debout) ; ne jamais lever les yeux pour regarder autour de soi (hormis pour éviter un danger, comme pendant la traversée d'une route).

Nombreux sont les *yogī* qui lèvent les yeux chaque fois que quelqu'un ou qu'un véhicule approche, qu'il y a un bruit, que des gens discutent ou qu'il y a un mouvement quelconque dans un coin de leur champ de vision. Tous ceux-là ne font aucun effort pour développer la concentration et l'attention ; ils ne progresseront jamais, tant qu'ils feront ainsi.

Bien que ce ne soit pas si facile, le fait de garder constamment les yeux vers le bas peut paraître comme un petit détail ; c'est néanmoins un point primordial. Regarder autour de soi est probablement plus destructeur pour notre concentration que le bavardage. Si nous parvenons à nous interdire de lever le regard sur tout ce qui se passe, nous nous assurons l'essentiel de notre attention. En revanche, si nous levons les yeux sur tout ce qui se passe, des facteurs essentiels à la progression – comme la vigilance, l'attention, la concentration ou l'équanimité – sont désintégrés comme des bulles de savon qui éclatent.

Imaginons qu'un bruit éclate brusquement à côté de nous. Si nous gardons les yeux vers le bas, la vigilance est automatiquement de mise. Tout aussi naturellement, l'attention se fixera sur ce son. Ainsi, le mental connaîtra cette conscience auditive pour ce qu'elle est, comme elle est, au moment où elle apparaît, sans s'être préoccupé de savoir ce qui a provoqué ce son. À l'inverse, si nous nous retournons et regardons aussitôt dans la direction d'où provient le bruit, nous regardons le spectacle de ce qui se passe. Pendant ces moments, qui peuvent être longs et qui sont généralement fréquents, *vipassanā* s'est complètement évaporée, nous sommes totalement déconnectés de l'effort, de l'attention, de la concentration et de l'équanimité.

Voilà pourquoi il est primordial, si nous voulons vraiment progresser sur la voie qui conduit à *nibbāna*, de se déterminer à garder toujours les yeux vers le bas, quand nous sommes obligés des les laisser ouverts.

Pour nous tenir à une telle détermination, nous devons immanquablement faire preuve de zèle...

Z

Zèle

La volonté ne suffit pas pour franchir toutes les étapes de la *vipassanā*, jusqu'au précieux *nibbāna*. De nombreux *yogī* sont remplis de bonne volonté, qui leur permet de s'appliquer pleinement au développement de tous les facteurs nécessaires à la voie de la libération des *kilesā*. Malheureusement, ils se relâchent quand surgissent des difficultés.

Nous avons besoin de zèle, car seule, l'ardeur à la tâche nous permet de surmonter les nombreux obstacles que nous rencontrons inévitablement sur cette voie. Le zèle est un ami très puissant qui nous débarrasse radicalement de la paresse et du découragement.

Tant que nous le maintenons, le zèle nous aidera efficacement à franchir toutes les étapes de la connaissance, jusqu'à *nibbāna*, la fin définitive de tous les attachements, ennuis, tracas et insatisfactions.

Moine Dhamma Sāmi – jan. 2004

Ce texte est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
<http://dhammadana.org/vipassana/aaz.htm>