

6. TECHNIQUE DE LA MEDITATION ĀNĀPĀNA

Il y a plusieurs techniques pour amener l'esprit à la concentration. La technique dont je vous parle ici est celle enseignée par le Bouddha. Elle permet de concentrer l'esprit à l'aide d'un objet universel, le souffle, qui nous accompagne de la naissance à la mort, donc disponible pour tous et à tout moment. C'est un objet de concentration acceptable par tous, quelles que soient leurs croyances et leur culture.

C'est une technique qu'on peut pratiquer n'importe où, à n'importe quel moment sans faire appel à aucun instrument. Nous nous servons de notre corps pour la pratiquer.

On peut décomposer cette technique en trois phases :

1 La première phase consiste :

- A être conscient de l'air qui entre et qui sort de chaque narine ou des deux narines à la fois.
- A observer le contact de l'air qui entre et qui sort des narines.

Ayant conscience de l'air qui rentre et qui sort de chaque narine, on observe la sensation de la narine quand l'air entre dans la narine, puis on observe la sensation de la narine quand l'air sort de la narine.

Si on ne sent rien, alors on fait une inspiration forcée et une expiration forcée pendant 2 ou 3 minutes puis on revient à la respiration normale. Je dis respiration normale, c'est-à-dire sans forcer. Tout le monde n'a pas la même respiration, et celle-ci peut varier chez la même personne selon le moment. La respiration sera peut-être légère, à d'autres moments forte, ceci est sans importance.

La respiration normale consiste à respirer selon le rythme naturel, l'habitude de chacun.

2 La deuxième phase consiste :

- A observer la sensation éprouvée dans la zone située au-dessous de la narine et au-dessus de la lèvre supérieure.

3 La troisième phase consiste :

- A réduire la zone d'observation de la 2ème phase, pour ne se concentrer que sur une zone triangulaire assez réduite au-dessous des narines. On **observe** la sensation dans cette zone. On essaie ensuite de réduire cette zone jusqu'à un point.

Au centre Vipassanā de Dhamma Mahī près d'AUXERRE, la pratique d'ĀNĀPĀNA porte sur trois jours :

- la première phase pour la première journée.
- la 2ème phase pour la 2ème journée.
- la 3ème phase pour la 3ème journée.

Au fur et à mesure que l'on progresse, on pratique successivement les trois phases pendant la durée d'une heure de méditation.

Pour pratiquer la méditation, on peut s'asseoir en position de lotus, le dos droit, les jambes croisées (voir la position assise des statues du Bouddha). Ou bien toute autre posture qui vous convienne : en tailleur, à genoux, etc. Il convient de garder la nuque et le dos droits.

En plus de la position assise, il y a trois autres positions qui sont : marcher, se tenir debout et coucher.

Pour assurer la concentration, on ferme les yeux.

Mais attention, si vous pratiquez la méditation dans un lieu public, il ne faut pas attirer l'attention des autres en fermant les yeux ou en s'asseyant en position de lotus.