

ANN Tay Kim

**METHODE PRATIQUE
DE LA
MEDITATION**

(4^{ème} édition - 2017)

**Editions de
ANN AMATA**
4 place des AUBEPINES
77420 CHAMPS SUR MARNE (FRANCE)

e-mail : anntaykim@yahoo.fr
Site : www.btkhmer.com

REMERCIEMENTS :

Je remercie Monsieur TAN Bun Sor, mon ancien professeur de Mathématiques à la Faculté de Sciences de Phnom Penh qui m'a encouragé à écrire ce petit livre.

Je remercie par ailleurs Monsieur Philippe FROMONT, assistant-enseignant de Acarya Shri S.N Goenka (professeur de Vipassanā, disciple de Sayagi U Ba Khin) qui a bien voulu relire, corriger et compléter mon manuscrit.

Cette quatrième édition a été réalisée à la mémoire de mes parents qui m'avaient fourni tous les moyens nécessaires pour avoir une bonne éducation et un avenir meilleur. Mon père m'avait transmis la pratique du Bouddhisme et m'initiait aux mathématiques traditionnelles. C'est grâce à lui que j'aime les mathématiques jusqu'aujourd'hui. Je n'oublierai jamais les bienfaits de mes parents.

Je remercie la pagode Bodhivansa de Champs-sur-Marne (France), ses moines et ses fidèles pour la réalisation de ce petit livre.

A mon père qui aurait eu 100 ans
s'il avait vécu jusqu'en 2017.

A ma mère, mes ancêtres, mes
maîtres, et à tous ceux qui sont
sur le chemin de la délivrance.

TABLE DES MATIERES

PAGE

1. Introduction	5
2. Observation de notre vie courante	5
3. Quelle est l'origine de la souffrance ?	6
4. Comment un événement extérieur peut-il nous atteindre ?	8
5. Qu'est-ce qu'une sensation ?	10
6. Technique de la méditation ĀNĀPĀNA	10
7. VIPASSANĀ	11
8. Technique de VIPASSANĀ	12
9. Quelques remarques sur la technique	14
10. Comment faire lorsqu'on est en colère ?	15
11. Quelques terminologies	16
11.1 LE TRIPLE JOYAUX	16
11.2 PARAMITĀ	16
11.3 Exemples de PARAMITĀ	16
12. Envoi de METTĀ	17
13. Pratique de VIPASSANĀ	19
14. Conclusion	21
15. Bibliographie	22
16. ANNEXES :	23
16.1 Les cinq préceptes	23
16.2 Exemple de compassion pour les animaux	23
16.3 Quelques sujets de réflexion	24
16.4 Une interprétation de la doctrine du NON-SOI	25
16.5 Pourquoi devons-nous envoyer du METTĀ à nos ennemis ?	26
16.6 Que penser du désir ou d'un projet d'avenir ?	26
17. L'AUTEUR	27
18. GLOSSAIRE DES TERMES PĀLI	28

I. INTRODUCTION.

L'enseignement du Bouddha s'attache surtout à aider les êtres à éliminer leurs souffrances.

Il ne faut pas croire qu'en écoutant ou en lisant ces quelques pages, vous arriverez à éliminer vos souffrances. La connaissance théorique de la technique ne constitue qu'un premier pas vers ce but final. Il faut surtout la "pratiquer" pour obtenir le résultat attendu.

Il faut remarquer que les bonzes bouddhistes ne vont jamais vers les autres pour diffuser l'enseignement du Bouddha : on n'enseigne qu'à ceux qui veulent l'entendre. Ce sont plutôt ceux qui veulent connaître l'enseignement du Bouddha qui demandent aux bonzes de le leur enseigner. Il faut faire la distinction entre le demandeur et le demandé. Dans la tradition bouddhique, le bonze n'est jamais demandeur.

Est-ce que vous avez déjà vu un bonze venir chez vous sans que vous ne l'invitez ? Par contre si vous l'invitez, il est de son devoir de répondre à votre invitation, et dans ce cas il faut avoir la politesse de l'écouter quand il parle, c'est-à-dire de ne pas bavarder lorsqu'il récite l'Enseignement du Bouddha ou fait le sermon.

La technique que je vais vous exposer est si précieuse que l'on n'a pas besoin d'avoir recours à la publicité. Mais comme on a toujours des amis ou des êtres chers, on aimerait bien leur faire connaître cette technique.

Mais il faut toujours adopter la discipline des bonzes, c'est-à-dire ne forcer personne, n'imposer à personne d'accepter telle technique.

Cette technique comprend trois parties :

L'enseignement tout entier du Bouddha (Le Noble Sentier) peut se réduire à ces trois volets :

- La première partie s'appelle *Sīla* (Le développement de la moralité, les préceptes). *Sīla est la base sans laquelle il est impossible de pratiquer les deux autres parties.*
- La deuxième partie s'appelle *Samādhi* (Concentration de l'esprit). Pour acquérir *samādhi*, on pratique la technique d'*Anāpāna*.
- La troisième partie s'appelle *Paññā* (Développement de la sagesse). Pour acquérir *paññā*, on pratique *Vipassanā*.

Avant d'entrer dans les détails de la technique, commençons par constater certains événements de notre vie courante, c'est-à-dire notre vie de tous les jours.

2. OBSERVATION DE NOTRE VIE COURANTE.

Quand survient un événement heureux, on est content, on saute de joie ...

Quand survient un malheur, on est triste, on pleure, on se lamente etc...

*Les producteurs de cinéma utilisent ces deux constatations pour s'enrichir :
ils exploitent les sentiments des spectateurs.*

Dans un film ou dans un roman, le metteur en scène ou l'auteur intercale ces deux événements qui sont le bonheur et le malheur et ce, du début jusqu'à la fin. Parfois il commence par des événements malheureux pour finir par des événements heureux, parfois c'est l'inverse.

Bien que ce ne soient que des romans, il y a toujours une part de réalité dans le récit. En effet, dans la vie, il y a toujours des hauts et des bas, des événements heureux suivis d'événements malheureux et vice-versa.

Ceci permet de conclure que

"**TOUT EST IMPERMANENT**" (*Anicca*).

Tout est éphémère, rien n'est permanent. Tout est illusion. Pourquoi s'attacher à ces illusions ?

S'attacher à ces illusions ne peut que nous procurer de la déception, d'où la "**SOUFFRANCE**" (*Dukkha*).

Le bonheur réel ne commence que lorsque nous avons détruit l'illusion du Moi, cette vue fautive qui est à l'origine de tout ce qui est mal dans le monde : l'attachement, la haine, la malveillance, l'orgueil, l'égoïsme et les autres souillures, impuretés et problèmes.

C'est la doctrine du NON-SOI (*Anattā*) (voir l'exemple en Annexe).

La plupart des événements de notre vie sont indépendants de notre volonté.

Il ne s'agit pas de vous fournir la technique pour changer le cours de l'événement comme un magicien, mais c'est plutôt dans le but de vous prévenir qu'il ne faut pas oublier que "**tout est impermanent**".

Si l'événement malheureux succède à l'événement heureux, il ne faut pas trop s'attrister car c'est la loi de la nature, rien n'est permanent. Il est facile de l'admettre intellectuellement, mais très difficile à pratiquer. C'est pourquoi il est indispensable d'observer la réalité profonde de l'existence (tout est impermanence, tout est souffrance) de manière pratique.

Vipassanā est la technique pour **observer** cela de manière correcte. Le sens du mot Vipassanā est : "*Voir les choses comme elles sont vraiment*".

3. QUELLE EST L'ORIGINE DE LA SOUFFRANCE ?

Comme toute maladie, pour la guérir il faut connaître sa cause.

Pour éliminer la souffrance il faut connaître son origine.

Une fois la cause de la souffrance connue, on comprend qu'il y a un moyen pour l'éliminer.

Ce moyen est le Noble Sentier, c'est-à-dire *Sīla, Samādhi et Paññā*.

Les deux causes principales de la souffrance sont :

- l'AVIDITE,
- l'AVERSION.

- L'avidité est ce que l'on ressent quand on espère ou que l'on passe par une expérience plaisante. C'est la convoitise, le désir etc...

- L'aversion est ce que l'on ressent quand on redoute ou que l'on passe par une expérience déplaisante. C'est la haine, la colère, etc...

Exemples d'avidité :

- un parfum dont l'odeur nous plaît,
- une jeune fille dont la beauté nous séduit,
- le pouvoir, la richesse, la puissance sont des facteurs d'avidité.

Exemples d'aversion :

- La laideur, la haine, la jalousie, la séparation d'avec ce que l'on aime, la maladie, la vieillesse, la mort sont des facteurs d'aversion.

Prenons un exemple :

Un homme vous adresse des paroles malveillantes, grossières. Vous réagissez par la colère, en pensant :

"Pourquoi ose-t-il me parler ainsi? Moi un homme riche, respectable ayant beaucoup de diplômes alors que lui est mon subordonné ? "

Relevons les sentiments qui se manifestent en vous dans cet exemple.

Il y a :

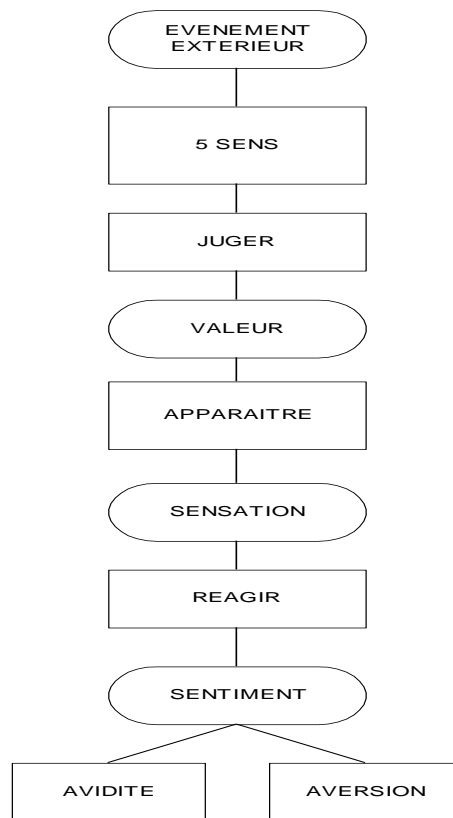
- . La colère (suite aux paroles injurieuses)
- . Le sentiment de supériorité (riche, cultivé)
- . Le mépris des autres.

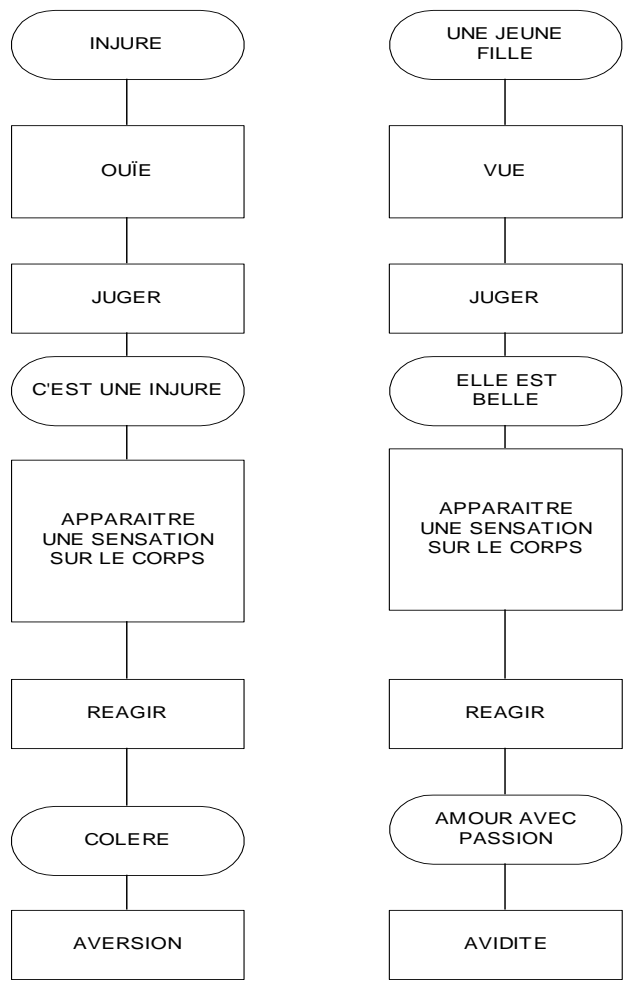
D'après vous, selon votre propre expérience, celui qui a ces sentiments est-il heureux ou malheureux ?

S'il est malheureux, il est dans la souffrance.

Toute souffrance vient de nous-mêmes et non pas de l'extérieur de nous-mêmes.

4. COMMENT UN EVENEMENT EXTERIEUR PEUT-IL NOUS ATTEINDRE ?





Un événement extérieur (objet visible, son, odeur, saveur, objet tactile, objet mental) arrive à entrer à l'intérieur de nous par nos six portes de la perception (*Salāyatana*) : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, l'esprit, et rentre en contact avec notre conscience (*Vīññāna*) : visuelle, auditive, nasale, linguale, corporelle, mentale.

Par rapport aux critères propres à chacun, nous jugeons cet événement (avec notre perception (*Sañña*) et lui affectons une valeur qui à son tour déclenche une sensation (*Vedanā*) sur le corps : agréable (sensation plaisante), désagréable (sensation déplaisante).

En fonction de cette sensation, nous "REAGISSONS" avec avidité ou aversion (*Saṅkhāra*).

Nous voyons ainsi que c'est le fait de "REAGIR" qui déclenche l'avidité ou l'aversion qui sont à l'origine de la souffrance.

La technique enseignée par le Bouddha consiste donc à ne pas "réagir", que ce soit par AVIDITE ou par AVERSION. Lorsqu'il n'y a plus de réaction [imperturbabilité (*Upekkhā*)], l'esprit se purifie instantanément.

5. QU'EST-CE QU'UNE SENSATION ?

Peut-être l'avez-vous déjà remarquée : quand vous êtes en colère, vous ressentez quelque chose qui se propage le long de votre corps.

Une sensation peut être :

la chaleur, le froid, le picotement, la tension, la pulsation, la douleur etc.... Tout ce qui **se manifeste**¹ à un moment donné sur un endroit de notre corps.

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 :

¹ Une sensation se manifeste toute seule, c'est-à-dire elle apparaît et disparaît suivant la loi de cause à effet. En un mot ce n'est pas nous qui avons créé cette sensation. Quand il y a une cause suffisante pour la déclencher, alors elle apparaît, et elle disparaît quand cette cause disparaît. Par exemple quand on a le mal de tête, ce mal vient tout seul. Personne ne le crée.

- 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.

7. VIPASSANĀ.

Pour chaque être humain, on peut distinguer deux parties :

- la partie physique (le corps),
- la partie psychique (l'esprit).

Pour la partie psychique, il y a :

- la conscience
- l'inconscient.

On devient un être éveillé si la conscience occupe toute la partie de l'inconscient.

VIPASSANĀ permet de développer "la Sagesse", en faisant remonter à la conscience, la partie de l'inconscient.

Notre organisme a besoin de nourriture pour vivre, le mental a aussi besoin de "Saṅkharā" (formations mentales) pour se nourrir.

Comme l'organisme peut encore continuer à vivre si on ne mange pas pendant un certain nombre de mois (car dans ce cas il se nourrit des matières grasses en réserve), le mental qui se nourrit de *saṅkhāra*, peut aller chercher les *saṅkhāra* stockés dans l'inconscient si on ne produit pas de nouveaux *saṅkhāra*.

Ce qui revient à dire que si on ne produit pas de nouveaux *saṅkhāra*, les *saṅkhāra* stockés dans l'inconscient vont diminuer.

Le but de Vipassanā est de détruire les *saṅkhāra* existants en ne produisant pas de nouveaux *saṅkhāra*.

Les *saṅkhāra* sont les fruits de l'aversion et de l'avidité.

Ne pas produire de *saṅkhāra* revient à ne pas avoir d'AVERSION ou d'AVIDITE.

Quand on n'a plus de *saṅkhāra*, on devient un être libéré de toute souillure d'esprit, un ARAHANT.

Dans notre corps, la partie physique et la partie psychique ne sont pas indépendantes. Le contenu de l'esprit se manifeste à travers le corps par des sensations.

Par exemple quand on a le trac, on constate que le corps tremble : le trac est le contenu de l'esprit et le tremblement du corps est la sensation du corps.

En résumé, le contenu de l'esprit se manifeste par les sensations sur le corps.

Toute la technique repose sur l'observation de ces sensations.

8. TECHNIQUE DE VIPASSANĀ.

Pour pratiquer cette technique, il convient de participer à un séminaire de dix jours, indispensable pour comprendre les bases de la pratique. Il est absolument nécessaire de suivre l'enseignement d'un maître compétent afin de comprendre correctement cette technique. Pour cela, un séminaire de dix jours est la durée minimale.

L'entraînement consiste, une fois la concentration développée par la pratique d'Ānāpāna, à observer les sensations sur le corps en comprenant la caractéristique principale de celles-là : l'**Impermanence**.

Cet exercice nous permet de cesser **de nous identifier à ces sensations**, et de modifier durablement les schémas réactionnels de l'esprit.

Une sensation peut être :

- agréable
- désagréable (douleur)
- neutre.

Que la sensation soit agréable, désagréable ou neutre, on reste toujours "EQUANIME", c'est-à-dire qu'on ne s'attache pas aux sensations agréables. De même, on ne repousse pas les sensations désagréables. On observe seulement ces sensations.

Il faut bien noter la phrase "Observer la sensation", c'est-à-dire on observe la sensation mais on ne cherche pas à créer la sensation.

Quand la sensation se présente à l'esprit on l'observe. Quand elle se disparaît on est conscient de sa disparition. On ne cherche pas à la retenir. On ne fait que l'observer.

Toute sensation peut apparaître, durer un certain temps et disparaître ensuite.

Tout apparaît et disparaît : Anicca.

C'est la loi de la nature.

En résumé, pour pratiquer Vipassanā, on observe les sensations du corps de différentes façons, selon le type d'expérience par lequel on passe.

Quand on observe la sensation, on doit rester équanime, pour toutes sortes de sensations, en pensant à *Anicca* (l'impermanence, c'est-à-dire : tout apparaît et disparaît.)

Il est important de n'oublier aucune partie du corps.

Si on en arrive au stade où on ne ressent plus de sensations désagréables, on peut balayer tout le corps de la tête aux pieds en une seule expiration, et balayer tout le corps des pieds à la tête en une seule inspiration.

On parvient alors à un stade important : *Bhaṅga*, la dissolution totale de la structure mentale et physique.

9. QUELQUES REMARQUES SUR LA TECHNIQUE.

La technique nous dit ce qu'il faut faire.

Par expérience, il faut dire aussi ce qu'il faut éviter. Car si on commet des erreurs en appliquant la technique, alors au lieu de diminuer les *sañkhāra*, on ne fait que les multiplier.

Il ne faut pas que :

l'aversion génère de l'aversion,
l'avidité génère de l'avidité.

Pendant la pratique de la technique, il arrive souvent qu'on ait des douleurs sur certaines parties du corps. Les douleurs font partie des sensations désagréables, donc elles peuvent générer de l'aversion.

Si vous laissez cette sensation (qui est ici la douleur), alors vous générez encore de l'aversion.

Il faut s'efforcer de rester *équanime* en pensant à *Anicca*, c'est-à-dire que cette sensation qui est désagréable à cet instant est impermanente, elle apparaît et disparaît. Nous utilisons notre corps pour faire l'expérience, pour mieux connaître tous les phénomènes qui passent dans notre corps. Socrate a dit « Connais-toi toi-même ». Il y a aussi un moine bouddhiste qui a dit « Trouver le riz dans la marmite et trouver le Dhamma (tous les phénomènes physiques et mentaux) dans le corps ». En effet l'Enseignement du Bouddha est basé sur la loi de la nature. Comme notre corps suit la loi de la nature, donc pour connaître le Dhamma, il faut bien nous connaître, en observant tout ce qui se passe en nous, à chaque instant.

Il arrive que pour certaines parties du corps, vous ayez une sensation agréable.

Là aussi il ne faut pas s'attacher à cette sensation, sinon vous générez des *sañkhāra* d'avidité.

Ce qu'il faut faire, c'est rester équanime en pensant à *Anicca*.

Quand on pratique Vipassanā, il ne faut pas avoir l'ambition d'atteindre l'état d'Eveil comme le Bouddha (ou devenir un *Arahant*), ou bien en pensant que " je pratique Vipassanā pour devenir "sage", pour avoir plus d'intelligence", car toutes ces pensées ne font qu'augmenter l'*avidité*.

Il faut laisser agir le Dharma ou Dhamma (Loi de la Nature découverte par le Bouddha).

La nature est pure. La nature nous aide toujours. Donc on n'intervient pas, on ne fait rien, on observe seulement les sensations et on laisse la nature faire le reste.

Il arrive qu'un jour vous n'avez plus de sensation désagréable et que le jour suivant vous ayez de nouveau des sensations désagréables. Il ne faut pas se décourager, car les *sañkhāra*, une fois remontés à la surface, se manifestent sous forme de sensations agréables ou désagréables.

Ces sensations désagréables montrent que vos *sañkhāra* d'aversion remontent à la surface.

Les sensations agréables montrent que vos *sañkhāra* d'avidité remontent à la surface.

Si vous les observez avec *Equanimité*, c'est-à-dire sans avidité ni aversion, alors ces *sañkhāra* s'élimineront. Ainsi la conscience occupe progressivement l'inconscience.

Il arrive que vos pensées s'envolent ailleurs au lieu d'observer les sensations, alors il faut les ramener doucement vers la méditation sans vous énerver, en acceptant simplement le fait que vous venez d'être distrait. Vous pouvez aussi revenir à *Ānāpāna* pendant quelques minutes pour augmenter votre concentration.

La durée moyenne d'une séance de méditation est d'une heure, mais plus les efforts sont soutenus, meilleurs sont les résultats.

10. COMMENT FAIRE LORSQU'ON EST EN COLÈRE ?

Quand quelqu'un vous insulte par exemple, vous réagissez en générant des aversions. Pour éviter de multiplier les *sañkhāra* d'aversion on n'essaie pas de contenir la colère car cela ne fait que la refouler vers l'inconscience.

Quand on est en colère il faut **reconnaître**² qu'on est en colère. "*Moi, je suis en colère. Allons voir quelle est ma sensation en ce moment*", et après on observe la sensation.

La technique consiste à voir les choses telles qu'elles sont. On ne les refoule pas, mais au lieu de réagir, on observe la sensation avec *Equanimité* en pensant à *Anicca*.

Par la pratique de *Vipassanā*, au moment où on se met en colère, un méditant de *Vipassanā* est conscient de l'arrivée de cette colère comme s'il était prévenu par un secrétaire qui le suivrait partout 24 heures sur 24.

Ce secrétaire lui dirait "Attention Monsieur ! (ou Madame ou Mademoiselle), vous allez vous mettre en colère !".

Ayant ainsi été prévenu, au lieu de réagir, il observerait la sensation.

Dans la tradition bouddhique, la pratique de *Vipassanā* est la dernière étape. La majorité des bouddhistes pratiquent tout d'abord :

- *Sīla* (Moralité, disciplines ou préceptes enseignés par le Bouddha), puis
- *Samādhi* (Concentration), et en dernier
- *Vipassanā* (*Paññā*, la Sagesse).

² Pour reconnaître il faut qu'on soit conscient de son état mental à ce moment là qui est en colère.

11. QUELQUES TERMINOLOGIES.

11.1 : Le Triple Joyaux :

- le **Bouddha**,
- le **Dhamma** (Enseignements de Bouddha),
- le **Saṅgha** (Communauté des disciples du Bouddha complètement libérés).

Dhamma (La Loi de la Nature) se divise en deux branches : la pratique (*Paṭipatti*) et la théorie (*Pariyatti*).

On trouve la théorie dans les paroles du Bouddha, regroupées dans ce que l'on a appelé les *Trois Corbeilles* (*Tripitaka*). Ces trois corbeilles sont :

- *Vinaya* : Les règles de discipline monastique
- *Sūtra* ou *Sutta* : Les discours populaires du Bouddha lui-même, et de quelques-uns de ses disciples
- *Abhidhamma* : Rassemble les commentaires et discussions des *Sūtra* et du *Vinaya* par les maîtres des époques postérieures, ainsi que les enseignements du Bouddha destinés aux pratiquants très avancés.

11.2 : PĀRAMITĀ, Les Dix Perfections :

C'est atteindre la *Terre de Bouddha* grâce aux différentes méthodes pratiques du Bouddhisme. Les 10 méthodes utilisées pour traverser ce monde de naissance et de mort à la rive de la *Terre d'Illumination* sont :

1. Générosité, Don (*Dāna*)
2. Moralité (*Sīla*)
3. Renoncement (*Nekkhamma*)
4. Sagesse (*Paññā*)
5. Energie, effort (*Vīrya*)
6. Patience (*Khanti*)
7. Vérité (*Sacca*)
8. Détermination (*Adhiṭṭhāna*)
9. Bonté toute d'amour (*Mettā*)
10. Equanimité (*Upekkhā*).

11.3 : EXEMPLES DE PĀRAMITĀ.

1. Puissé-je être Généreux et prêt à aider autrui. (*Dāna* - Générosité).
2. Puissé-je être bien Attentionné dans mes façons d'être. Puissé-je être Pur et Clair dans tout ce que j'entreprends. Que mes actes et mes paroles soient purs. (*Sīla*).

3. Puissé-je ne pas être égoïste ni possessif mais sans Ego et Désintéressé. Que je sois capable de sacrifier mon plaisir pour le bien d'autrui. (*Nekkhamā* - Renoncement).

4. Puissé-je avoir la Sagesse et être capable de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Que je voie la vérité dans sa lumière et conduise les autres des ténèbres à la clarté. Puissé-je réaliser le parfait Eveil et être capable d'amener autrui au Parfait Eveil. Que les autres profitent de mon Savoir. (*Paññā* - Sagesse).

5. Puissé-je être Energique, Vigoureux et Persévérant. Que mon combat soit diligent jusqu'à ce que j'atteigne mon But. Que je sois sans crainte face aux dangers pour surmonter courageusement tous les obstacles. Puissé-je être capable de servir autrui au mieux de mes capacités. (*Vīriyā* – Energie).

6. Puissé-je toujours être Patient, porter et supporter les erreurs d'autrui. Puissé-je toujours être Tolérant et voir la Bonté et la Beauté en tout. (*Khantī* – Patience).

7. Que je sois toujours Véridique et Honnête. Que je ne cache pas la Vérité par politesse. Que je ne m'écarte jamais du chemin de la Vérité. (*Sacca* -Vérité).

8. Puissé-je être Ferme, Résolu avec une volonté de fer. Doux comme une fleur, Solide comme un roc. Que mes principes soient toujours Nobles. (*Adhiṭṭhāna* – Détermination).

9. Puissé-je toujours être amical, bienveillant et plein de compassion. Que je considère tous les êtres comme mes frères et mes soeurs, que je fasse un avec eux. (*Mettā* – Bonté toute d'amour).

10. Puissé-je rester calme, Serein, Inébranlé et en Paix. Que j'obtienne un esprit équilibré. Puissé-je avoir une parfaite Equanimité. (*Upekkhā* – Equanimité).

12. ENVOI DE METTĀ.

A la fin de chaque séance de Méditation, on se dégourdit les jambes. Une fois qu'on n'a plus de sensations désagréables, on envoie le METTĀ aux êtres qui nous sont chers, par exemple, à

- nos ancêtres,
- nos parents,
- nos enseignants,
- etc...

Pour cela on prononce (**par pensée**) les phrases suivantes :

"Puissé-je être libéré de toute

- colère,
- haine,
- animosité.

Puissé-je être

- calme,
- harmonieux,
- bienveillant,
- pleine de bonté et de compassion.

Que tous les êtres puissent partager

- mon calme,
- mon harmonie,
- ma sagesse,
- mon DHARMA.

Puissent tous les êtres, de près ou de loin, visibles ou invisibles,
ETRE HEUREUX.

« Puissent tous les êtres être heureux. »

Les phrases ci-dessus ne sont que des exemples, vous pouvez formuler par vous-même d'autres phrases.

13. PRATIQUE DE VIPASSANĀ

Pour le calendrier des cours de méditation VIPASSANĀ, on peut contacter la pagode de Champs-sur-Marne ou le centre de VIPASSANĀ près d'Auxerre.

a/ Adresse de la pagode de Champs-sur-Marne :

VATT BODHIVANSA
101, boulevard de la République
77420 Champs-sur-Marne
(France)

Tél : +33/(0)1-60-06-44-98
Fax : +33/(0)1-64-62-17-41

L'enseignement est fait en langue cambodgienne (peut être traduit oralement en Français).

b/ Adresse du Centre de Méditation (près d'Auxerre) :

DHAMMA MAHĪ

Centre VIPASSANĀ
'Le Bois Planté'
89 350 LOUESME
(France).

Tél : +33/(0)3-86-45-75-14
Fax : +33/(0)3-86-45-76-20

Le Centre DHAMMA-MAHĪ dispose aussi d'un service "VIPASSANĀ-LIVRE", qui permet la vente de livres sur la méditation, sur l'enseignement du Bouddha, etc...

Pour tout renseignement, contactez le Centre.

L'enseignement est fait en français et en anglais.

Il faut noter que les cours sont gratuits. Les participants au cours peuvent aider la pagode ou le centre (s'ils le désirent) par des dons (*Dāna*).

14. CONCLUSION.

Toute la technique (ĀNĀPĀNA et VIPASSANĀ) est basée sur l'observation de la respiration et des sensations du corps.

Une fois la technique apprise lors d'un séminaire de pratique intensive, on peut la pratiquer indépendamment du lieu ou du temps, par exemple en marchant ou en mangeant, etc...Il y a quatre postures possibles : marcher, se tenir debout, s'asseoir ou s'allonger.

C'est une technique. Ce n'est pas un rite. Elle est donc indépendante de toute croyance religieuse.

Ce n'est pas non plus une secte, car la technique repose sur la loi de la Nature, loi aussi universelle que la loi de NEWTON en physique.

Champs-sur-Marne, le 5 Octobre 1996.

15. BIBLIOGRAPHIE

Les documents manuscrits.

Les livres de VIPASSANĀ en langue cambodgienne. (Vénérable NGIN Phen, Editions de Vatt Bodhivansa).

L'art de vivre (William Hart, Editions du Seuil).
(Pour plus de détails sur la technique, consultez ce livre).

THE TEACHING OF BUDDHA Bukkyo Dendo KYOKAI
Minato-ku, Tokyo, Japan T108.

Sur les traces de Siddhartha (Thich Nhat Hanh, POCKET).

L'enseignement du Bouddha (Walpola Rahula, Editions du Seuil).

Vocabulaire Pali-Français des termes bouddhiques (Nyanatiloka, Editions ADYAR).

Le monde du bouddhisme tibétain (S.S. le Dalai-Lama, POCKET).

Méditer au quotidien (Hénépola Gunaratana, MARABOUT).

16. ANNEXES.

16.1 LES CINQ PRECEPTES.

Les cinq préceptes de la vie quotidienne d'un laïque sont :

ne pas tuer,
ne pas voler,
ne pas être avide (commettre l'adultère),
ne pas mentir,
ne pas prendre d'intoxiquants ou de drogues.

16.2 EXEMPLE DE COMPASSION POUR LES ANIMAUX.

Un jour, les disciples rencontrèrent dans les rizières un groupe d'enfants qui avaient attrapé un crabe. L'un d'eux le tenait entre le pouce et l'index, et de son autre main arracha l'une des pinces du crabe sous les cris de joie de ses petits camarades.

Encouragé, il enleva l'autre pince, puis toutes les pattes de l'animal, une par une. Ensuite, il jeta le crustacé dans la rizière pour en attraper un autre.

Quand les enfants aperçurent le Bouddha et les disciples, ils les saluèrent avant de retourner tourmenter un pauvre crabe. L'Eveillé leur intima l'ordre d'arrêter.

"Mes enfants, si quelqu'un s'amuse à vous arracher le bras ou la jambe, cela vous ferait-il mal ?"

"Oui, Maître, s'écrièrent-ils tous en chœur."

"Savez-vous que les crabes ressentent la douleur, tout comme vous ?"

Les enfants honteux, restèrent silencieux.

Le Bouddha continua :

"Le crabe mange et boit, comme vous le faites. Il a des parents, des frères et des sœurs. Quand vous le torturez, vous causez de la souffrance à sa famille. Réfléchissez à cela."

Les enfants parurent désolés de leur mauvaise action.

D'autres villageois s'étant rassemblés autour d'eux, le Bouddha en profita pour leur transmettre un enseignement sur la compassion.

"Chaque être vivant mérite de jouir d'un sentiment de sécurité et de bien-être.

Nous devons protéger l'existence et apporter le bonheur aux autres. Tous les êtres vivants, qu'ils soient petits ou grands, qu'ils aient deux ou quatre jambes, qu'ils nagent ou qu'ils volent, ont le droit de vivre. Nous ne devons ni les faire souffrir, ni les tuer."

16.3 QUELQUES SUJETS DE REFLEXION.

Chaque fois qu'une pensée apparaît à l'esprit, nous sommes conscients des sensations qui l'accompagnent, apparaissant et disparaissant.

Nous persistons dans nos réactions aveugles et les laissons s'intensifier.

Le désir intensifie les sensations agréables, et les sensations agréables intensifient le désir.

Celui qui demeure paisible, ayant abandonné toute idée de victoire ou de défaite, se maintient dans le bonheur.

Soyez ardent, zélé, attentif à votre salut.

Tout ce qui est sujet à naître est sujet à périr.

Le sage ne s'approprie pas l'acte. Ne se l'appropriant pas, il ne se tourmente pas. Ne se tourmentant pas, il est de par lui-même et intérieurement tout à fait apaisé. S'il éprouve une sensation agréable, il l'éprouve avec détachement.

Délivrance signifie abolition de toute souillure et de toute passion.

Se dégager de la vérité conventionnelle et discriminatoire pour atteindre la vérité ultime où toute illusion s'efface, où l'on accède à la compréhension que tout n'est que "représentativité".

Les six défenses de l'éléphant blanc représentent la victoire sur les six sens (le 6^{ème} sens est l'organe mental).

Demeurer dans la pleine conscience afin de réaliser la paix, la joie et la libération et de devenir un refuge, un soutien pour vos amis tout au long du chemin.

Réjouissez-vous, quand vous pratiquez avec assiduité et profit.

Ne soyez pas esclaves ni de la joie du succès, ni du chagrin de l'échec.
Adoptez une attitude imperturbable devant l'un et l'autre.

Vous devez vous réfugier en vous-même et être une île intérieure.

Ne vous fiez à rien d'autre pour ne pas vous noyer dans les vagues du chagrin et du désespoir ou de la déception.

La croyance et la sagesse devraient aller ensemble.

Prenez refuge dans le Dhamma et considérez-le comme votre île (votre soutien).

Tous les phénomènes sont impermanents. S'il y a la naissance, il y a la mort. Soyez vigilants dans vos efforts pour atteindre la Libération !

16.4 UNE INTERPRETATION DE LA DOCTRINE DU NON-SOI : *Anattā*.

On peut se poser la question suivante :

Est-ce que notre corps nous appartient ?

A première vue cela paraît évident. On ne se pose même pas de question.

Bien sûr, mon corps m'appartient, je suis le propriétaire de ce corps. Personne ne peut le toucher ou le déranger sans mon accord.

Si ce corps vous appartient alors il doit vous écouter et faire ce que vous lui demandez. Par exemple, quand il tombe malade, vous lui dites "Toi, tu ne dois pas être malade". Le corps peut vous répondre : "Je veux bien Monsieur, mais cela ne dépend pas de moi, je suis attaqué par tel ou tel microbe ou tel ou tel virus".

Mais ce microbe ou ce virus, d'où vient-il ? Qui l'a produit ? etc...

Cet exemple vous montre l'interdépendance des phénomènes :

Tous les phénomènes sont interdépendants, conditionnés, autrement dit un phénomène indépendant n'existe pas.

Tous les phénomènes sont vides d'existence propre (la vacuité).

C'est la doctrine du Non-soi, du Non-égo (*Anattā*), dans le Bouddhisme.

Est-ce qu'un P.D.G. (Président Directeur Général) d'une entreprise possède tous les biens de cette entreprise ?

La réponse est non : il n'est que le représentant des actionnaires de l'entreprise.

S'il gère bien l'entreprise, celle-ci sera prospère.

Quand il la quittera, un nouveau P.D.G. le remplacera et il sera le P.D.G. d'une autre entreprise de taille plus ou moins importante selon ses mérites.

De même, nous ne sommes que le représentant du corps et de l'esprit.

Par exemple, un footballeur qui est fort et brillant aujourd'hui, le sera-t-il encore demain ?

Tout dépend de sa forme, de sa santé, des joueurs du camp adverse, etc...

Il faut donc rester toujours simple, humble, sans égo, sans arrogance, sans orgueil.

16.5 POURQUOI DEVONS-NOUS ENVOYER DU METTĀ A NOS ENNEMIS ?

Dans la phrase " **Puissent tous les êtres être heureux**", nous avons adressé nos pensées de bienveillance à tous les êtres sans exception, en particulier à nos ennemis aussi.

Il se peut que vous vous demandiez comment il est possible de souhaiter : "Que mes ennemis soient bien portants, heureux et en paix..."
D'un point de vue pratique, si vos ennemis étaient bien portants, heureux et en paix, ils ne seraient pas vos ennemis.

S'ils étaient libres de problème, de douleur, de souffrance, d'affliction, de névrose, de peur, de tension et d'anxiété, ils ne seraient pas vos ennemis.

Votre solution concrète est de les aider à surmonter leurs problèmes afin que **vous puissiez vivre en paix et heureux**.

Plus ils sont névrosés, plus ils souffrent de psychoses, de peurs, de tensions, d'anxiétés..., plus ils peuvent créer des problèmes, des douleurs et des souffrances au monde.

Quand vous haïssez quelqu'un, vous pensez :

"Qu'il soit laid, qu'il souffre, qu'il soit pauvre, inconnu, sans ami, malheureux..."

Mais ce qui arrive en réalité, c'est que **votre propre corps** sécrète de telles toxines que vous ressentez des douleurs, une tension artérielle élevée, du stress. Votre visage change, vous perdez l'appétit, le sommeil et devenez désagréable envers les autres.

En un mot vous expérimentez les choses que vous souhaitez à votre ennemi.

Ainsi c'est dans votre intérêt, pour votre propre salut, que vous souhaitez le bonheur à votre ennemi.

16.6 QUE PENSER DU DESIR OU D'UN PROJET D'AVENIR ?

On peut avoir le désir d'aider les autres ou le désir de réussir dans la vie.

Ces désirs ne seront pas des causes de souffrance s'ils ne se transforment pas en **attachement**.

Un médecin a le désir de sauver la vie de ses malades. Si malgré ses efforts, son désir n'est pas réalisé, est-ce qu'il se lamente, pleure ou se décourage de son travail ? La réponse est non.

Ainsi il n'éprouve pas de souffrance car son désir est noble et **désintéressé**.

Une personne qui travaille dans le désir d'avoir un renom, une récompense ou une promotion à la fin d'année, risque d'avoir la souffrance, surtout quand ce désir de réussir devient un attachement, un désir avide.

On trouve plus de bonheur dans la vie si on travaille pour rendre service aux autres, par amour pour les autres, **sans attendre de retour**, par exemple :

un médecin rend service aux malades,
une secrétaire à son chef,
un attaché commercial aux clients etc...

17. L'AUTEUR

ANN Tay Kim, élève de la Pagode de son village, était un bonze à l'âge de 12 ans (un novice *Samañera*).

En quittant la *Saṅgha* (*La communauté des moines de sa pagode*), il poursuit ses études primaires, secondaires et supérieures.

Devenant ensuite professeur de Mathématiques aux lycées de PHNOM PENH (Cambodge) il a poursuivi ses études en France.

Il vit en France depuis 1973.

18. GLOSSAIRE DES TERMES PĀLI

Ānāpāna : respiration, Ānāpāna-Sati : attention à (ou conscience attentive de) la respiration. អណាបាណសតិ

Anattā : non-soi, sans-égo, sans essence, sans substance. អនត្តា

Aniccā : impermanent, éphémère, changement. អនិច្ចា

Arahant : un être libéré qui a complètement éliminé toutes les impuretés de l'esprit. អរហន្ត

Arahat : état d'Arahant. អរហន្ត

Dhamma : phénomène; objet mental; nature; loi naturelle; loi de la libération, c'est-à-dire Enseignement d'un être Illuminé (Sanskrit: dharma). ព្រះធម៌

Saṅkhārā : formation mentale, activité volontaire, réaction mentale. សង្ខារ

Saññā : perception, recognition. សញ្ញា

Tipiṭaka : littéralement " trois corbeilles ". Les 3 recueils des enseignements du Bouddha

(Sanskrit : Tripiṭaka). ព្រះត្រៃបិដក

- Vinaya-piṭaka : le recueil de la discipline monastique ព្រះវិនយបិដក

- Sutta-piṭaka : le recueil des discours ព្រះសូត្របិដក

- Abhidhamma-piṭaka : le recueil de l'enseignement supérieur. ព្រះអរហន្តបិដក

Vedanā : sensation. វេទនា

Viññāṇa : conscience, cognition. វិញ្ញាណ

Vipassanā : introspection, vision intérieure pénétrante purifiant totalement l'esprit. វិបស្សនាតម្កដ្ឋាន

Dix pāramitā : ទសបារមី

- Dāna : générosité ការអរិយធម៌

- Sīla : l'éthique, la pureté des actions physiques et verbales សីល

- Nekhama : renoncement នេត្តម្ក

- Paññā : sagesse បញ្ញា

- Viriya : énergie វិរិយ

- Khanti : patience ខន្តិ

- Sacca : vérité សច្ច

- Adhiṭṭhāna : détermination អធិត្តដ្ឋាន

- Mettā : bonté toute d'amour មេត្តា

- Upekkhā : équanimité. ឱបេក្ខា

Triple joyaux : ព្រះរតនត្រ័យ

- le Bouddha : ព្រះពុទ្ធ

- le Dhamma : ព្រះធម៌

- le Saṅgha : ព្រះសង្ឃ

Racines d'action bonne : ដើមកំណើតអំពើល្អ

- alobha : absence de convoitise អលោភ

- adosa : absence de haine អទោស

- amoha : absence d'égarement អមោហ