

Atelier : Les " quatre établissements de l'attention " pour une méditation plus efficace.

Qu'est-ce qui peut rendre notre effort de méditation plus fructueux ?

Il existe un texte traditionnel à la portée universelle, le "Discours sur l'Établissement de l'Attention" qui répond à cette question.

Je vous invite à une méditation guidée permettant d'expérimenter cette véritable "clé" qui a changé ma pratique et pourrait changer la votre.

Ouvert à toute personne possédant une expérience de la méditation (prévoir coussin et tapis)

Le Satipatthana sutta

C'est du Pali, la langue que l'on parlait dans le nord est de l'Inde et au Népal ... au Népal. (le Pali est au Népal ce qu'est le latin au français)

Sati = l'attention

upatthana = établissement, se tenir à côté de ...

Sutta = discours

Satipatthana sutta = discours sur l'établissement de l'attention.

Aussi appelé discours sur les 4 établissements de l'attention car il est en 4 sections.

NB : les textes traditionnels sont souvent liés à des nombres afin de pouvoir les mémoriser (transmission orale) en étant sûr de ne rien oublier.

Le Satipaṭṭhāna Sutta est un discours du Bouddha décrivant l'établissement de l'attention. Il a été donné il y a 2500 ans et transmis d'abord oralement puis à l'écrit : il en existe deux versions, une courte et une plus longue.

Il y est dit « Les quatre établissements de l'attention sont la seule Voie conduisant à l'atteinte de la purification, à la maîtrise de la douleur et des lamentations, à la cessation de la peine et du chagrin, à l'entrée à la Voie parfaite et à la réalisation du Nibbāna »

Nibbana = extinction, ici réalisation de l'état de libération de toutes les illusions et limitations mentales.

Dans ce discours du, on dénombre quatre objet d'attention ou "contemplations" :

l'attention au corps (kāya) ;

l'attention aux sensations (vedanā) ;

l'attention à l'esprit (citta) ;

l'attention aux phénomènes (dharma, parfois traduit comme objets mentaux).

En réalité il s'agit d'un très grand nombre de choses à observer dans chaque section.

On pourrait donc parler d'établissement intégral de l'attention.

Cela revient donc à parler de "pleine conscience", vraiment ..pleine.

Mais qu'est ce que cela apporte ?

En premier lieu il s'agit d'éclairer des zones d'ombres, des choses qu'inconsciemment on zappe en soi-même.

Si on se situe au niveau corporel il peut y avoir des blocages qui rendent certaines zones du corps insensibles ou au contraire des sensations intenses auxquels on s'est un peu trop habitué et que l'on ne remet plus en question (par exemple on pense qu'une douleur ne mérite pas d'être observée parce qu'elle est là depuis longtemps)

Il s'agit donc d'éclairer à tous les étages qu'il s'agisse de la posture, des sensations corporelles, des émotions que des contenus mentaux.

En second lieu cet établissement global de l'attention met à jour des liens entre tous ces aspects de la psyché et du soma, entre tous les étages. Et c'est au moment qu'il y a la lumière à tous les étages que peut se produire quelque chose de magique.

Autrement dit ce que nous a dit ce texte c'est que tout blocage psychosomatique, toute zone d'inconscience, toute impureté mentale est due à un nouage complexe des 4 parties de nous-mêmes à observer simultanément.

Le corps : le contenu se retrouve visible dans la posture ou le fonctionnement du corps.

Les sensations : il se manifeste sous forme de sensations agréables, désagréables ou neutres, voire de perte de sensation.

Le psycho-corporel : il est lié à une émotion latente et refoulé.

Le mental : se manifeste par un état d'esprit particulier : croyance, sentiments, imaginations, souvenirs, anticipations, dans un esprit qui peut être euphorique ou déprimé.

Et il nous demande de nous questionner sur le fait d'observer avec ou sans sagesse de la situation, avec ou sans recul sur la situation, ce qui pourrait en faire une 5ème zone d'attention.

Le secret qui tient dans ce texte, c'est la simultanéité.

Pour ma part si je donne cet atelier aujourd'hui, c'est parce qu'après avoir relu le Satipathana je me suis mis à méditer en observant le corps intérieurement et extérieurement, les sensations intérieurement et extérieurement, mon état psycho corporel / émotionnel intérieurement et extérieurement, et enfin mon esprit : état mental, sentiments, images etc
Au moment où j'étais relié à tous ces aspects j'ai pu enfin me libérer d'un très vieux blocage.

Que manquait-il à ma méditation ?

Dans mon cas c'était l'attention aux émotions. Je croyais être un bon méditant en observant ma posture, mes sensations, les images qui me venaient en tête.

Mais sans m'en apercevoir je refoulais systématiquement l'émotion qui y était relié.

Une vieille habitude chez moi, dans le genre "je vais bien tout va bien", et puis qui peut subitement exploser.

Donc il me fallait beaucoup de temps et d'efforts pour que ça lâche enfin, par des larmes, un fou rire, une montée de colère, une peur, une bouffée d'angoisse...

Alors maintenant passage à la pratique : je vous propose de vérifier que vous êtes installés confortablement.

Nous commençons par observer le corps, ...en premier lieu à travers la respiration.

...

Puis extérieurement : ma posture (aisée ou difficile à tenir)

Puis intérieurement : le fonctionnement de mon corps (respiration, digestion, maladie éventuelle)

Nous observons les sensations, par un balayage de la conscience de la tête aux pieds : tête, membres sup, tronc, membre inf.

Extérieurement : contact du coussin, des vêtements, du vent, du soleil, du chaud ou du froid extérieur...

Puis intérieurement : partie par partie, agréable, désagréable ou neutre, ou absence de sensation

...

Nous pourrions les qualifier selon les 4 éléments (cohésion, mouvement, poids, chaleur)

Nous observons les 5 émotions :

le "bois" enthousiasme / colère

le "feu" joie rayonnante / indifférence

la "terre" sérénité / angoisse

le "métal" autoprotection / tristesse

l' "eau" concentration / peur.

Puis nous observons l'Esprit :

quelles sont les pensées les images, les souvenirs, les imaginations sur lesquelles je tourne en boucle en cet instant ?

quelles sont les pensées les images, les souvenirs, les imaginations que je préfère refouler dès qu'elle apparaissent, en cet instant ?

Mon esprit est-il disposé à faire travail, ou bien traversé par de l'envie, l'aversion, l'agitation, la torpeur, ou le doute ?

Est-ce que je me souviens d'avoir déjà fait ce genre de travail et de comprendre à quoi cela sert, ou bien est-ce nouveau pour moi ?

Et enfin nous allons rassembler dans un même élan ces quatre attentions :

rapidement je reviens à ma posture et à mon corps

j'y ajoute les sensations corporelles du moment par un balayage rapide

j'y ajoute les images, les sentiments et état d'esprit qui y sont associés

Et enfin j'observe quel mouvement émotionnel se joue dans mon corps.

Il est possible que subitement tout cela a bougé simultanément... ou pas.

Il est temps de me rappeler que la clé du succès est de faire de son mieux pour observer avec équanimité, sans jugement.

Quelque chose s'est passé : très bien, si cela fait apparaître de la joie et des sensations agréables c'est le moment de se souvenir que s'attacher à son succès est le meilleur moyen de souffrir plus tard si ça ne marche plus.

Rien ne s'est passé : très bien, si cela fait apparaître de la déception et des sensations désagréables c'est le moment de se souvenir que développer de l'aversion pour cela est le meilleur moyen de souffrir tout de suite et de développer du désir qui va compliquer le processus plus tard.

Tout cela en fait ne dépend pas de nous.

Nous observons le corps intérieurement et extérieurement et le travail se fait, consciemment ou dans l'inconscient.

Nous observons les sensations intérieurement et extérieurement et le travail se fait, consciemment ou dans l'inconscient.

Nous observons les mouvements psycho émotionnel intérieurement et extérieurement et le travail se fait, consciemment ou dans l'inconscient.

Nous observons le mental et les contenus mentaux intérieurement et extérieurement et le travail se fait, consciemment ou dans l'inconscient.

Nous observons dans quelle disposition d'esprit nous accomplissons cela, et le travail se fait, consciemment ou dans l'inconscient.

Nous observons le corps

Nous observons les sensations

Nous observons les mouvements psycho émotionnel

Nous observons le mental et les contenus mentaux

Nous observons le corps, les sensations, les mouvements psycho émotionnels, le mental et les contenus mentaux simultanément et alors le travail se fait, consciemment ou dans l'inconscient avec beaucoup de force et d'efficacité.

Développement de toutes les attentions nommées dans le Satipathana

L'attention au corps extérieurement , l'attention au corps intérieurement :

L'attention à la respiration : lente ou rapide, légère ou profonde...

L'attention aux 4 postures : assise , debout , en marchant , couché.

L'attention avec la claire compréhension de ce qui est bénéfique , de ce qui est pertinent, du domaine de la pratique et de la non confusion .

L'attention aux 32 parties du corps. .

L'analyse des 4 éléments :

Les 9 contemplations dans les cimetières .

L'attention aux sensations :

L'attention au ressenti agréable , désagréable, ni agréable, ni désagréable , temporel ou spirituel .

L'attention à leur manifestation , apparitions , disparitions.

L'attention à l'esprit :

Observer l'esprit comme étant ...avide ou non

Malveillant ou non

confus ou non

contractée ou dilatée

non développée ou développée

non suprême ou suprême ?

non concentrée ou concentrée

non libérée ou libérée

Être conscient de la manifestation , de l'apparition, la disparition , de ces états d'esprit

L'attention aux dhammas :

Les 5 obstacles : le désir, l'aversion, la somnolence , l'agitation, le doute.

Les 5 agrégats d'attachement

La forme matérielle

les ressentis.

Les perceptions , les formations mentales et la conscience ,

La conscience de leur manifestation , de leur origine et de leur dissolution. .

Les 6 bases sensorielles intérieures et extérieures ...

L'œil et les objets visibles

l'oreille, les sons

le nez et les odeurs,

la langue et les goûts

Le corps et les objets tactiles

L'esprit et les objets mentaux

Leurs connaissances et celle de l'apparition , de l'abandon , de la non apparition future des entraves qui y trouvent leur origine .

Les 7 facteurs d'éveil ...

l'attention , l'analyse du Dhamma , l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration , l'équanimité. .

La connaissance de leur présence, de leur apparition et de leur développement .

Les 4 nobles vérités La souffrance , son origine, sa cessation et le chemin qui y mène .

Le noble chemin octuple.

Siila l'Éthique : la parole juste , l'action juste , les moyens d'existence juste

Samaadhi la concentration : l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste

Panna La Sagesse : la compréhension juste, la pensée juste