

L'attention, source de plénitude

Pratique de la méditation Vipassana

WR Dhiravamsa Ed. Dangles 1983

Notes de lectures de Jacques Sanna 14/09/2014

La « méditation Vipassana » (ou éveil de la vigilance permanente) n'est pas à proprement dit une « technique » comme tant d'autres. Cet art de vivre se pratique au quotidien, au fil de ce qui se présente face à nous ou en nous (à la conscience).

C'est avec l'observation du regard impersonnel de ce que nous sommes que nous pouvons arriver à une vision claire et totale de ce qui est, de ce qui se passe en nous et à l'extérieur de nous.

De cette manière l'être que nous sommes s'éveille à sa nature, purifiée des interférences de l'égo et du conditionnement du mental. (JS)

25. La force intérieure est liée à tout ce qui est spontané et naturel dans la vie ...

27. L'attention renferme l'intelligence, la clarté, la vigilance et la sagesse intuitive.

28. Il s'agit de n'être absolument rien. D'être soi-même complètement.

34. L'ignorance est la clé. Lorsqu'elle s'éteint, le karma et le conditionnement ne peuvent plus agir. La vision d'1 processus met 1 terme à celui-ci.

35. s'il y a ignorance et vision pas très nette, nous devons regarder encore + en profondeur.

43. **Il est indispensable de plonger dans le puits du silence et sentir l'effet d'une telle immersion.**

44. L'énergie du lieu est absorbée à chaque inspiration.

Lorsque l'égo n'est pas passif, **observons-le.**

45. **Observer** le mental ≠ vouloir le contrôler. (car dans ce cas, c'est le mental lui-même qui le voudrait – JS)

L'agitation indique que le mental est insatisfait, et elle est 1 signe de souffrance. Si alors nous examinons l'état de manque, ou d'attente, nous comprenons la situation et l'acceptons (c-à-d, Ce que nous sommes l'accepte, et pas forcément le mental lui-même !! JS) telle qu'elle se présente.

46. Nous ne devons pas esquiver les frustrations. Si elles sont là, permettons-leur d'être et rappelons-nous de **les observer** et d'examiner les causes et les conditions qui les ont fait naître.

En fait, lorsque nous nous trouvons dans 1 état désagréable, nous devons rester avec lui jusqu'à ce qu'il se dissipe.

Observons nos réactions et regardons ce que contient notre mental mesquin.

47. La vraie source de connaissance est notre propre corps et notre propre mental, nos relations avec nous-même, les autres et le milieu ambiant.

48. Toute chose est vue, sans que nous jugions, critiquions, fassions des commentaires ou philosophions. C'est en cela que consiste la vigilance pure et simple.

51. **Arrêtez-vous sur le sentiment.**

53. Il est très difficile au mental de ne s'arrêter sur rien. Il lui faut être quelque part, avoir quelque chose en quoi il puisse se maintenir, sans quoi, il se sent en insécurité, en danger. Le mental s'invente des demeures.

61. Être libre veut dire qu'on est affranchi du conditionnement et de la conscience conditionnée, que la conscience est pure, transparente, inconditionnée.

63. L'objet de l'attention VIGILANTE est là, dans l'instant présent. En recherchant une chose ou une autre, nous ne sommes pas en état de vigilance.

Laissons l'ego à sa souffrance et **observons-le**. L'instant arrivera où il déclarera forfait et s'arrêtera de lutter.

Peur de la solitude = manque d'autonomie.

66. Être libre du désir = être libre du pouvoir coercitif (contraignant – JS) du désir.

69. La tristesse apparaît lorsque le mental fait l'expérience de la perte.

L'autorité est notre propre création (mentale – JS).

71. A l'instant où il y a conflit, **nous l'observons**... Ainsi, il ne nous emporte pas mais disparaît de lui-même.

75. Soyons présent à nos obstacles. Il n'est pas besoin de faire quoi que ce soit pour provoquer l'émergence de notre être réel, il se manifeste de lui-même.

77. Bien sûr il faut être aimable avec les autres, mais cela ne signifie pas ne jamais avoir le verbe incisif (tranchant, qui coupe – JS) !

78. Dans la religion Chrétienne il est question de « mort dans le Christ », autrement dit, de mort aux conditions, à l'imperfection. « Christ en nous » signifie la renaissance, l'émergence de l'être réel.

79. La volonté est liée à l'ego = ce n'est pas nous.

83. Vision intuitive = compréhension immédiate

Pratique Vipassana = n'être rien du tout. En n'étant rien, nous pouvons être tout et n'importe quoi.

84. Celui qui souffre doit devenir sa souffrance. Lorsque celui qui souffre devient « objet », il se voit : son être réel, transparent et pur ne souffre pas. (Il est, indépendamment de « l'objet – celui qui souffre – qui apparaît en lui – JS)

106. Sitôt que la faculté d'1 sens entre en contact avec 1 objet, il y a CONSCIENCE, c-à-d, reconnaissance de la présence de la faculté du sens et de l'objet.

109. Être dans les instants, au fur et à mesure qu'ils s'écoulent, voilà ce qui est juste.

113. Dans l'écoute, 1 corps et 1 mental détendus sont la base de la compréhension. Nous aurons une perception profonde de ce qui est dit, bien que les mots puissent très peu nous parler. Le + important est d'être avec l'énergie des mots, ainsi, il peut y avoir une écoute passive au plan de l'ego personnalité, mais active au plan énergétique ou attention vigilante.

114. Quand la vigilance n'est pas, nous perdons le contact avec la réalité factuelle (existante), avec ce qui se passe, et ainsi invitons l'ignorance à s'installer en nous.

119. Les 5 empêchements à la croissance spirituelle :

1. Le désir sensuel et sexuel, et l'impulsion – qui nous font rechercher la satisfaction des sens – nous nous laissons mener par le besoin de les satisfaire.
2. Le « mauvais » vouloir – la pensée négative reliée à la colère et à la haine au ressentiment et à l'envie de vengeance.
3. La paresse et l'endormissement.
4. L'inquiétude et l'anxiété.
5. Le doute.

121. **L'attitude compulsive est le signe d'un mental agité.**

La libération d'un très important blocage dans le corps peut occasionner une poussée d'énergie sexuelle.

139. La vie est intégrité – Le morcellement est consécutif à l'illusion.

Le + important est d'arriver à connaître MARA (le pouvoir de l'emprise de l'empire des sens – JS), la connaître sans +.

147. **Laissons-nous observer tout ce qui surgit en nous, ce qui est plaisant et déplaisant. C'est le moyen bien sûr de nous mettre face à face avec notre conditionnement qui nous empêche de regarder, qui veut que nous ne voyions pas...**

Force coercitive = force qui exerce une ou des contraintes (JS)

154. L'illusion s'empare de nous quand nous observons nos émotions à partir du « moi » périphérique au lieu de le faire à partir de notre centre.

Essayons de ne pas perdre le contact avec « le point zéro » (Noumène, essence de l'être que nous sommes – JS) - l'ayant perdu, revenons-y, revenons à l'état de « non-chose », de néant.