

## Motivation

Comment le monde existe-il ?

Qu'est-ce qui assemble les particules d'énergie telles que les quarks pour leur donner cette apparence ?  
Qu'est-ce qui crée ce monde dans lequel je vis ?

Pourquoi je perçois le monde, les formes, de cette manière et pas d'une autre ?

Rien n'existe de manière indépendante, autonome. Et pourtant dans mon for intérieur, dans mon cœur, je perçois tout, moi et les autres, les objets, situations, etc., avec cette saisie, cette ignorance, Moi Je, séparé du reste. Sur la base de cette forte saisie d'un moi autonome indépendant, je génère attachement, aversion, et j'agis.

D'un point de vue bouddhiste, c'est cette ignorance, attachement, aversion et actions qui rassemblent cette matière subtile pour donner cette apparence dans laquelle je vis ; ils sont la cause de toutes ces expériences déplaisantes, ou contaminées, qui n'ont plus rien à voir avec la réalité. Je vis en plein délire, complète hallucination... Je vis comme ça, mais la plupart des autres sont dans la même situation.

Nous faisons l'expérience encore et encore des souffrances juste à cause de notre ignorance, de notre auto-chérissenement.

Depuis des temps sans commencement, moi et tous les êtres sensibles nous sommes esclaves de notre ignorance (ignorance qui nous fait croire que nous existons de manière complètement indépendante, créant ainsi une forte dualité entre nous et les autres, le reste). Cette ignorance engendre de l'attachement envers ce qui est plaisant, de l'aversion envers ce qui est déplaisant. Tous trois détruisent la paix naturelle de mon esprit, la paix naturelle de l'esprit des êtres. Ces attitudes d'auto-chérissenement nous poussent encore et encore à nuire aux autres, à commettre des actes nuisibles. Elles sont à l'origine des guerres, de tous les conflits, de tous nos problèmes dans nos relations avec les autres mais aussi de toutes les souffrances dont nous faisons l'expérience. Aujourd'hui j'ai la possibilité non seulement de réaliser que mon ignorance et mon auto-chérissenement sont à l'origine de toutes ces souffrances et problèmes, de toutes mes souffrances et problèmes, je peux finalement les dissiper à l'aide de la sagesse. Mais, encore plus extraordinaire, grâce à l'amour et à la compassion, je vais pouvoir aussi dissiper la souffrance d'autrui, je vais pouvoir leur donner, faire naître en eux, la sagesse qui les protégera définitivement de ces souffrances. Aujourd'hui je vais consacrer ma journée à regarder mon esprit, reconnaître ces ennemis que sont l'ignorance, l'attachement, la colère, etc. et les dissiper, aujourd'hui je vais contempler cette sagesse qui comprend l'interdépendance de chaque chose et vivre avec elle tout au long de mes actions, je vais vivre cette journée avec amour et compassion, je vais vivre cette journée pour les autres, en observant une éthique pure.

Générer cette motivation le matin au réveil ou un peu après. Durant la journée, regarder si oui ou non nous sommes en accord avec cette motivation, si non alors on réajuste notre état d'esprit en harmonie avec cette motivation, si oui on se réjouit et continue.

Jour après jour, on renouvelle cette motivation. En vivant avec une telle attitude de vie, notre existence prend vraiment tout son sens.

Fait par Sixte Vinçotte, 2008.



**Trop jeune**  
*pour méditer*



**Trop turbulent**  
*pour méditer*



**Trop impétueux**  
*pour méditer*



**Trop amoureux**  
*pour méditer*



**Trop occupé**  
*pour méditer*



**Trop fatigué**  
*pour méditer*



**Trop de soucis**  
*pour méditer*



**Trop vieux**  
*pour méditer*



**Trop tard !**  
*pour méditer*

## ENTRAÎNEMENT A LA CONCENTRATION

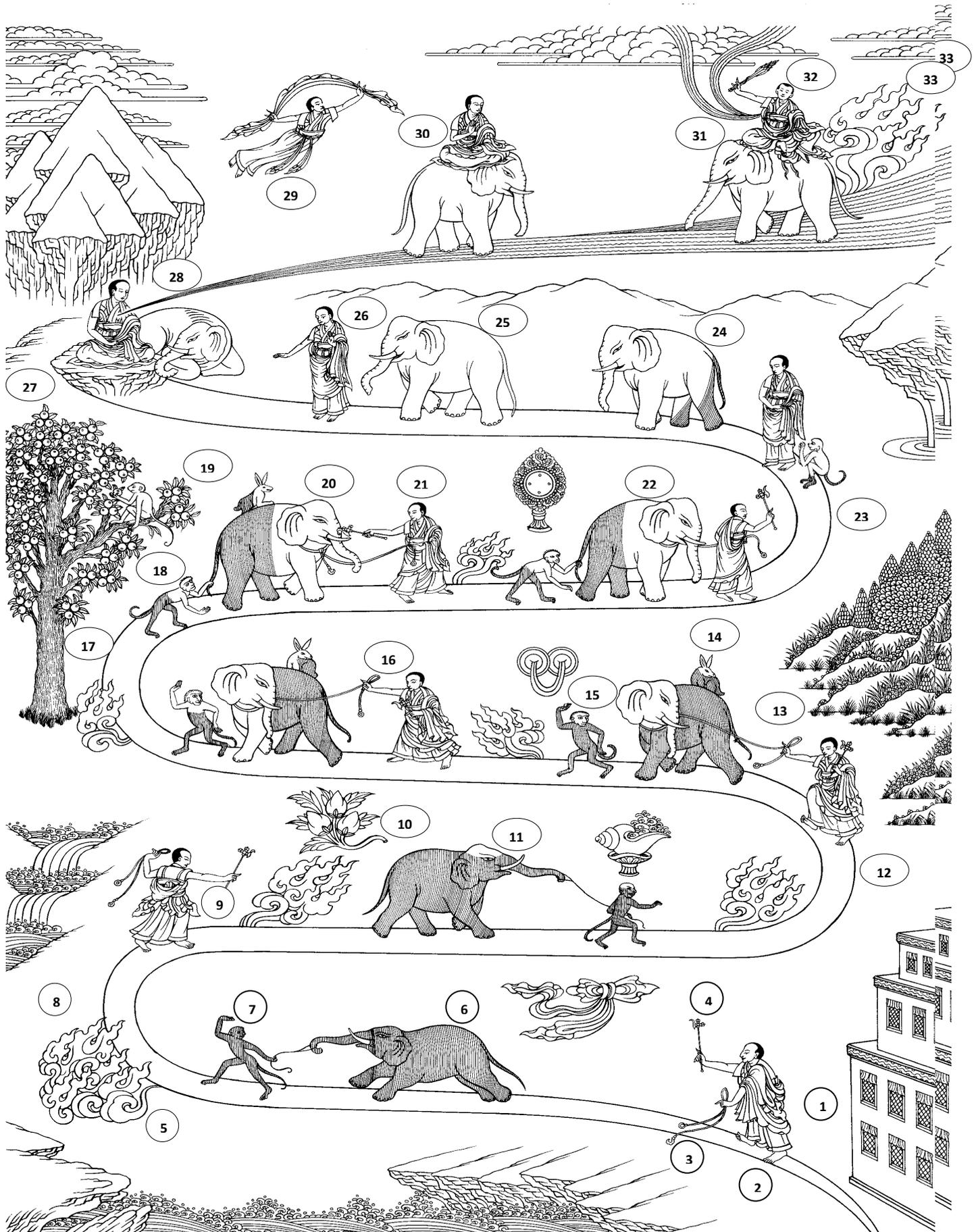
6 POUVOIRS		9 STADES	4 ENGAGEMENTS MENTAUX	
I	L'écoute/étude	1 Fixation de l'esprit	Engagement forcé	A
II	La réflexion	2 Fixation continue		
III	La mémoire	3 Fixation répétée 4 Fixation proche	Engagement interrompu	B
IV	La vigilance	5 Domptage 6 Pacification		
V	L'énergie	7 Pacification totale 8 Concentration en un point	Engagement ininterrompu	C
VI	L'accoutumance	9 Fixation spontanée	Engagement spontané	D

### LES 5 OBSTACLES

### ET LEURS REMEDES

1 La paresse	La foi (conviction-confiance) -> l'aspiration -> l'enthousiasme (énergie) -> la souplesse (maniabilité)
2 L'oubli des instructions	La mémoire
3 La mollesse et la distraction	La vigilance (attention)
4 L'inattention ou relâchement	L'attention énergétique
5 La tension trop forte	L'équanimité

# LES ETAPES DU CALME MENTAL



## SAMATHA, MEDITATION SUR LE CALME MENTAL

1. Les 6 courbes du sentier représentent les 6 forces mentales. Grâce à la FORCE DE L'ECOUTE des instructions conférées par le maître à propos de SAMATHA, le premier stade du développement mental, la FIXATION DE L'ESPRIT est atteint. C'est celui où on pose son esprit sur l'objet de méditation.
2. Stade de la FIXATION DE L'ESPRIT, on dit aussi positionnement de l'esprit.
3. La FORCE DE LA MEMOIRE est symbolisée par la corde.
4. Le crochet qui cherche à dompter indique la FORCE DE LA VIGILANCE.
5. Cette flamme qui va en décroissant progressivement est présente depuis ce point jusqu'au 7<sup>e</sup> stade du développement mental, après quoi elle n'apparaît plus. Son décroissement signifie une réduction de la somme d'efforts requise pour soutenir l'application des 2 forces mentales de la mémoire et de la vigilance.
6. L'éléphant représente l'esprit et sa couleur noire exprime la TORPEUR MENTALE (ou mollesse).
7. Le singe symbolise les distractions et sa couleur noire l'AGITATION MENTALE.
8. C'est par la FORCE DE LA REFLEXION concernant la méditation que le 2<sup>e</sup> stade du développement mental, la FIXATION CONTINUE, est atteint. Au cours de ce stade, la durée de la concentration sur l'objet de méditation s'accroît.

9. Le stade de la fixation continue.

10. Les 5 sortes d'objets sensoriels (fruits, écharpe, conque d'eau parfumée, cymbales, miroir) symbolisent les objets qui stimulent l'agitation mentale.

11. Dès ce niveau, la couleur noire des animaux se teinte de blanc à partir de leur tête. Ceci montre l'accroissement de la clarté vis-à-vis de l'objet médité et l'accoutumance (ou adhérence) de l'esprit à son égard.

12. Grâce à la force de la mémoire, les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> stades du développement mental sont atteints.

Le 3<sup>e</sup> : la FIXATION REPETEE est celui où l'on acquiert l'habileté de ramener l'attention sur l'objet après une interruption causée par la torpeur ou bien par l'agitation mentale.

Le 4<sup>e</sup> : la FIXATION PROCHE est le moment où cette capacité de ramener l'esprit devient plus prompte.

13. Stade de la FIXATION REPETEE

14. Le lièvre, ici, est l'expression de la torpeur subtile. A partir de ce niveau, on est capable de faire une distinction, de reconnaître la différence entre torpeur subtile et grossière.

15. Le regard des animaux dirigé vers l'arrière signifie l'habileté qu'a l'esprit de revenir sur son objet de méditation une fois son égarement identifié.

16. Stade de la FIXATION PROCHE.

17. Le 5<sup>e</sup> stade du développement mental, le DOMPTAGE, correspond à la capacité de rafraîchir l'esprit lorsque survient la torpeur subtile, suite à une trop grande crispation.

Le 6<sup>e</sup> stade, la PACIFICATION est celui où l'on devient habile dans la manière de maintenir l'esprit à l'écart de toute agitation subtile issue d'un excès d'enthousiasme, ce dernier étant causé par le rafraîchissement précédent.

Ces 2 stades sont atteints grâce à la FORCE DE LA VIGILANCE.

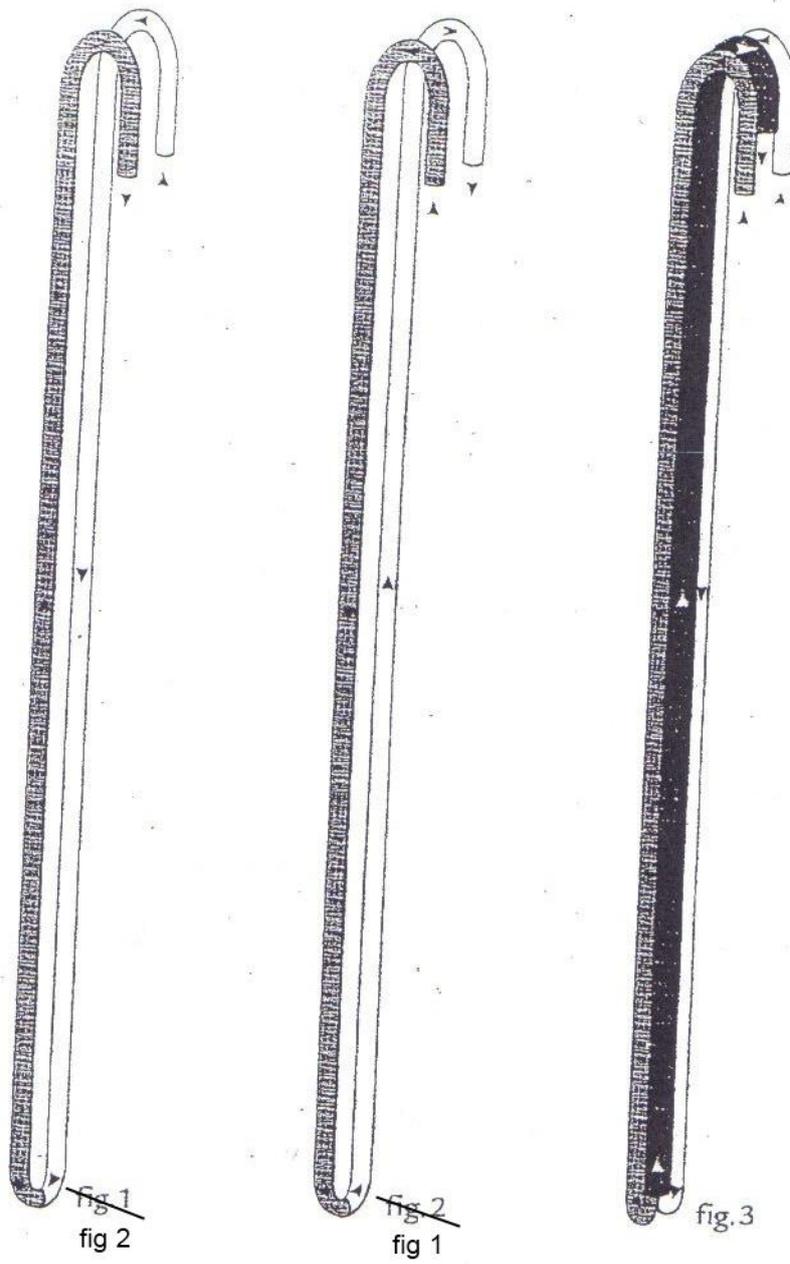
18. Le pouvoir de l'agitation mentale sur l'esprit est réfréné.
19. Le singe qui rassemble des fruits dans l'arbre sur le bord du sentier symbolise la distinction suivante : durant le véritable Samatha, session de méditation sur le calme mental, les pensées qui sont tournées vers la vertu entraînent de la distraction ainsi qu'une interruption de la concentration. Là, de telles pensées doivent être écartées. Cependant en dehors des sessions méditatives, ces pensées vertueuses ne devraient pas être écartées.
20. La FORCE DE LA VIGILANCE empêche l'esprit de prêter attention aux distractions. Il s'ensuit que cet esprit peut être conduit au Samadhi, c'est-à-dire la CONCENTRATION EN UN POINT.
21. Stade du DOMPTAGE
22. Stade de la PACIFICATION.
23. Stade de la pacification complète ; le 7<sup>e</sup>, lors duquel on acquiert l'habileté d'éliminer même les niveaux les plus subtils de torpeur et d'agitation mentales. Le 8<sup>e</sup> stade est la concentration en un point, on peut maintenir l'attention de façon ininterrompue pendant la session entière. Ces 2 stades sont atteints grâce à la FORCE DE L'ENERGIE (ou persévérance enthousiaste).
24. Stade de la PACIFICATION COMPLETE. A ce niveau, il est très difficile pour la torpeur ou l'agitation subtiles d'apparaître et s'élèveraient-elles à un degré infime qu'une petite dose d'effort permettrait de les écarter.
25. Ici l'éléphant est devenu totalement blanc tandis que le singe, lui, a disparu. Par l'application d'une mémoire et d'une vigilance très légères en début de méditation, on est capable d'accéder à l'état ininterrompu de la concentration en un point. Dans cet état, ni la torpeur ni l'agitation ni les distractions n'ont le pouvoir de l'interrompre.
26. Stade de la CONCENTRATION EN UN POINT
27. Le 9<sup>e</sup> stade, la FIXATION SPONTANEE, est l'habileté à maintenir l'attention sur l'objet de concentration d'une façon ininterrompue tout au long de la session et sans effort intentionnel. Il est atteint grâce à la FORCE DE L'ACCOUTUMANCE.
28. Stade de la FIXATION SPONTANEE
29. Extrême bien-être physique
30. Obtention de SAMATHA, le CALME MENTAL (SHINE en tibétain)
31. Extase mentale
32. La racine du samsara est tranchée au moyen d'une méditation ayant pour objet le calme mental combiné avec VIPASSANA, la VUE PENETRANTE, SHOUNYATA, la VACUITE étant prise en tant qu'objet de méditation.
33. Au moyen d'une mémoire et d'une vigilance extrêmement puissantes, symbolisées par les flammes, on examine la vue correcte de la vacuité.

# Méditation sur les neuf rondes

modifiée selon les six yogas de Naropa

- Prenez une posture confortable, avec le dos droit et relaxé. Adoptez pour cette pratique la respiration par le nez, bouche fermée. Inspirez et expirez à fond avec douceur et naturel, en forçant un peu plus en milieu de respiration. Nous considérons que chaque respiration doit s'inspirer du profil d'un grain d'orge, effilé aux extrémités et renflé au milieu. Nous n'utilisons pas ce type de respiration forcée que l'on trouve parfois dans les pratiques de yoga hindou.
- Notre corps est sillonné par de nombreux canaux d'énergie psychique. Nous en visualisons ici les trois principaux. Le canal central est un tube transparent, de nature lumineuse, dont le diamètre s'apparente à la largeur du petit doigt, bleu à l'extérieur et rouge à l'intérieur ; il traverse le centre de notre corps juste devant la colonne vertébrale, depuis le chakra coronal jusqu'au chakra situé à la base de celle-ci. Les canaux gauche blanc et droit rouge sont aussi des tubes transparents de nature lumineuse mais ils sont plus étroits que le canal central. Ils partent des narines vers le chakra coronal où ils s'incurvent tels des manches de parapluie pour descendre parallèlement le long du canal central jusqu'à un point – que l'on situe à une largeur de quatre doigts sous le niveau du nombril – où ils s'incurvent vers l'intérieur pour rejoindre le canal central.
- Ayant visualisé ces trois canaux, vous inspirez d'abord par votre narine droite : doucement, avec légèrement plus de force puis doucement à nouveau. Visualisez l'air qui entre dans le canal droit, l'emplit complètement, descend, rejoint le canal gauche, remonte et ressort par la narine gauche. Cet air chasse toute l'énergie de votre désir-attachement, toutes ses traces, pour les expulser par delà le champ de gravitation terrestre, par delà le système solaire afin qu'elles disparaissent à jamais. Renouvelez trois fois, sans interruption.
- Concentrez-vous totalement sur le passage de l'air dans vos canaux ; que votre esprit s'unifie au mouvement énergétique de l'air. Ne vous préoccupez pas de ce que peut faire votre voisin ou autre. Ne considérez pas vos canaux comme physiques, faits de chair et de sang.
- Répétez cet exercice trois fois, sans interruption, en inspirant maintenant l'air par votre narine gauche et en l'expulsant par la droite. Tandis que l'air descend par le canal gauche et remonte par la droite, il entraîne à l'extérieur, toute l'énergie et les traces de votre aversion, de votre haine, de tout ce qui vous rend sombre et mal à l'aise. Ceux-ci quittent à leur tour le système solaire et se dissipent dans la vacuité.
- Vous inspirez maintenant par les deux narines et faites descendre l'air par les canaux droit et gauche jusqu'à l'endroit où ils rejoignent le canal central. Pour aider votre concentration, vous pouvez avaler un peu de salive tandis que l'air descend. Expulsez l'air par les deux narines en imaginant que vous éliminez toute l'ignorance qui se dissout dans l'espace. Effectuez cet exercice trois fois, sans interruption.
- Vous pouvez effectuer l'exercice complet deux ou trois fois, sans interruption, mais il ne convient pas de trop le prolonger. Terminez en respirant normalement.

*Extrait du livre Le pouvoir de purification du Tantra, de Lama Yéshé, aux Editions Vajra Yogini, modifié par Sixte, en accord avec les Six Yogas de Naropas de Lama Tsongkhapa dans La béatitude du feu intérieur, de Lama Yéshé, aux Editions Vajra Yogini.*



Les neuf cycles de la respiration alternée

# DECOUVERTE DU BOUDDHISME

## FICHE DE PARTICIPATION AU MODULE

### 2- COMMENT MEDITER

Une fois achevés les quatorze modules du programme Découverte du Bouddhisme, le bureau international de la FPMT (Fédération pour la Préservation de la Tradition Mahayana) remettra un certificat aux étudiants qui le souhaitent. Afin de valider officiellement ce module, nous vous demandons d'assister à tous les enseignements et d'effectuer toutes les lectures et méditations (voir ci-dessous).

Nom de l'étudiant \_\_\_\_\_

Centre où ont eu lieu les cours : **INSTITUT VAJRA YOGINI**

Dates des enseignements : **26 et 27 novembre 2011**

Type d'enseignement : **week-end**

Enseignant : **Sixte Vinçotte**

#### PRÉSENCE

Nombre de jours d'enseignement reçus : \_\_\_\_\_

Nombre de jours d'enseignement donnés : **2**

Nombre d'enseignements « rattrapés » en écoutant l'enregistrement : \_\_\_\_\_

#### MEDITATIONS, PRATIQUES ET RETRAITES

Méditation sur la respiration Fait \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Méditation sur les neuf rondes Fait \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Méditation sur la clarté de l'esprit Fait \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Méditation sur le Bouddha Shakyamouni Fait \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Petite méditation quotidienne pour générer une bonne motivation Fait \_\_\_\_\_ Nombre de jours (21 jours mini) : \_\_\_\_\_

#### LECTURES DEMANDÉES

*(Veuillez indiquer les lectures effectuées)*

Lectures conseillées du module Fait \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Comment méditer (lecture conseillée) Fait \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

#### EVALUATION

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'enseignant : \_\_\_\_\_



## ***DECOUVERTE DU BOUDDHISME***

### ***EVALUATION : 'COMMENT MEDITER'***

***1) Pourquoi méditer ?***

***2) Donner la définition de la méditation.***

***3) Expliquer la position de méditation.***

***4) Quels sont les obstacles à la méditation (donner les trois principaux) ?***

***5) Quels sont les deux types de méditation ? Donner des exemples pour chaque.***

**NOM :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_\_