

# Ānāpānasati Condensé

par frère Promesse, moine bouddhiste

Anapanasati Condensé est une technique de méditation simple mais puissante que j'ai créée sur la base des enseignements originaux du Bouddha.

Je ne recommande pas cette technique aux personnes souffrantes de troubles psychologiques. Vous devrez établir une fondation de bien-être dans votre vie (à travers un sommeil régulier et réparateur, une alimentation saine, des connexions humaines sécurisantes et aimantes, l'exercice physique, la pratique de la pleine conscience dans la vie quotidienne, etc.) avant de la pratiquer. Si vous ne voyez pas l'intérêt de cette technique, ou si elle vous rend mal à l'aise, pas de problème, cela veut sûrement dire qu'elle n'est pas pour vous en cette période. On médite pour se sentir mieux, donc s'il vous plaît: ne forcez pas.

Asseyez-vous dans un endroit calme, le dos droit et détendu. Prêtez attention à vos inspirations et expirations naturelles. Vous pouvez observer votre respiration où vous le souhaitez: nez, poitrine, diaphragme, abdomen, ou, comme je le préfère, sur tous ces endroits à la fois, selon ce qui vous semble le plus naturel et confortable. Observez doucement les sensations de la respiration en veillant à ne pas la contrôler. Lorsque vous remarquez que votre esprit commence à se contracter et contrôler la respiration, relâchez-le. Et lorsque vous remarquez que votre esprit se déconnecte de la respiration, ramenez-le doucement. Vous voulez rester dans la zone idéale où vous êtes conscient de la respiration sans la contrôler. Gardez votre attention sur la respiration, patiemment, respiration après respiration, sans contrôle ni contraction. Afin de rendre votre méditation plus agréable, souriez. Souriez doucement avec vos lèvres. Souriez avec vos yeux. Et si vous le pouvez, souriez également avec votre cerveau, votre système nerveux et votre corps tout entier.

Rendez votre esprit éveillé et équanime. Éveillé signifie que vous êtes connecté à la réalité. Vous savez si vous inspirez ou expirez. Vous savez ce qui se passe dans votre corps. Vous pouvez entendre clairement les sons et, si vos yeux sont ouverts, vous pouvez voir clairement les images. Équanime signifie que votre esprit reste ouvert, qu'il ne fait pas trop de distinction entre les sensations agréables et désagréables, les sons ou les images agréables ou désagréables. Suivez votre respiration. Souriez doucement. L'esprit éveillé et équanime. Pendant que vous faites cela, comptez mentalement vos *expirations* jusqu'à 7, et au lieu de "8, 9, 10", dites mentalement "inconstant, incertain, inappropriable" avant de revenir à 1.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, inconstant, incertain, inappropriable.

Sur la première expiration naturelle, je dis mentalement "1". Sur la deuxième, je dis mentalement "2". Et ainsi de suite, jusqu'à "7". Sur la huitième, je dis "inconstant". Sur la neuvième, "incertain". Sur la dixième, "inappropriable". Ensuite, je reviens à "1". Etc.

Rappelez-vous, nous ne contrôlons pas la respiration mais nous la suivons telle qu'elle est, avec présence et patience, en souriant.

C'est le niveau 1 d'Ānāpānasati Condensé. Au niveau 1, vous n'avez pas besoin de réfléchir à la signification des mots. Suivez simplement vos respirations, souriez doucement, et sur les expirations, dites mentalement : "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, inconstant, incertain, inappropriable", avant de revenir à "1,..."

Une fois que vous êtes à l'aise avec le niveau 1, c'est-à-dire, lorsque vous pouvez suivre votre respiration facilement en comptant et vous souvenant des mots dans l'ordre et ce pendant plusieurs minutes d'affilée, vous pouvez passer au niveau 2.

Au niveau 2, nous faisons exactement la même chose, sauf que nous conceptualisons un peu moins et rentrons un peu plus profondément dans l'expérience. Lorsque vous comptez les respirations, allouez moins d'énergie mentale au comptage et plus à l'expérience de l'expiration. Ressentez vraiment l'expiration. Et quand vous arrivez à "inconstant", voyez vraiment la nature inconstante de tout ce qui se passe, comme vos sensations physiques, les sons, les formes (si vos yeux sont ouverts), vos pensées, votre état de conscience, et ainsi de suite. Voyez comment tout change en fonction de nombreuses conditions, que ce soit de façon évidente ou subtile, pendant le temps de cette expiration. Attachez moins d'importance au discours mental et autorisez les choses à couler, à changer, dans le moment présent. Voyez comme tout est inconstant.

Avec l'expiration suivante, voyez comment les choses, étant inconstantes, sont incertaines, c'est-à-dire peu fiables. On ne peut pas pleinement prédire comment elles vont évoluer. Bien sûr, on peut prédire jusqu'à un certain point, mais jamais pleinement, autrement, comment ferions-nous l'expérience de la surprise ou de la frustration? On ne peut pas tout garder toujours comme on le souhaite. Voyez comme tout est incertain.

Et avec l'expiration suivante, voyez comment les choses, étant incertaines, sont inappropriables, c'est à dire qu'elles ne peuvent être appropriées. On ne peut pas revendiquer la pleine propriété de quelque chose que l'on ne peut pas garder. Il ne peut y avoir de souveraineté, c'est à dire de contrôle absolu, sur des choses qui sont, par nature, incertaines. Bien sûr, il y a un certain contrôle sur notre corps, notre esprit, et les choses extérieures, mais ce contrôle n'est jamais total, ce qui signifie qu'au bout du compte, rien n'appartient pleinement à personne. Voyez comme tout est inappropriable.

Souvenez-vous: votre méditation elle-même est également inconstante, incertaine, et inappropriable.

Inconstant, incertain, inappropriable.

Je comprends que ces trois mots ne résonnent pas forcément avec tout le monde, c'est pourquoi j'aimerais faire une petite parenthèse ici pour vous proposer des traductions alternatives acceptables que vous pouvez utiliser:

- Au lieu d'"inconstant", vous pouvez dire "changeant", ou "impermanent".
- Au lieu d'"incertain", vous pouvez dire "insaisissable" ou "imprévisible".
- Et au lieu d'"inappropriable", vous pouvez dire "sans souverain". (Je n'utilise pas l'adjectif "incontrôlable" parce qu'en réalité, on a du contrôle sur les choses, c'est simplement qu'il n'y a pas de contrôle *absolu*, c'est à dire, de souveraineté.)

Prenez le temps de choisir les trois mots que vous souhaitez utiliser *avant* de pratiquer la technique :

Soit inconstant, changeant, ou impermanent.

Soit incertain, insaisissable ou imprévisible.

Et soit inappropriable ou sans souverain.

Veillez à les utiliser dans l'ordre donné, car ils constituent une démonstration logique. C'est parce que les choses sont inconstantes qu'elles sont incertaines, et c'est parce que les choses sont incertaines qu'elles sont inappropriables. Vous pouvez donc choisir "changeant, insaisissable, inappropriable." Ou bien, "inconstant, imprévisible, sans souverain," par exemple. Si vous n'êtes pas sûr de quels mots choisir, optez pour ma suggestion par défaut: "inconstant, incertain, inappropriable." Ne vous inquiétez pas si ces mots vous paraissent encore étranges: plus vous les utiliserez, plus leur signification se révélera en vous.

A travers cette technique, nous voulons comprendre que tous les phénomènes, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, matériels ou immatériels, dans le passé, le présent ou le futur, sont inconstants, incertains et inappropriables. Tout dans l'univers, y compris nos propres pensées et états de conscience, est sujet au changement multifactoriel - tout change constamment en fonction de nombreuses conditions. Parce que les choses sont sujettes au changement multifactoriel, elles sont incertaines. Il n'est pas raisonnable de nous attendre à ce qu'elles restent exactement comme nous le souhaitons. Étant incertaines, elles sont inappropriables. Nous ne pouvons pas les réclamer comme pleinement "nôtres", sous notre contrôle absolu. Nous vivons dans un univers sans souveraineté. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de libre arbitre. Cela ne veut pas dire que nous ne devons pas faire de choix, prendre soin des autres, ou poursuivre ses rêves! Cela veut simplement dire qu'il n'y a pas de contrôle absolu, où que ce soit dans l'univers, et plus nous nous familiarisons avec cette réalité, plus nous libérerons notre conscience.

Tout est inconstant, incertain, et inappropriable. Il s'agit de comprendre cela, pas seulement intellectuellement mais avec les parties plus profondes de notre cerveau, en méditation. Il ne s'agit pas de penser mais de voir. Ce n'est pas de l'auto-suggestion mais une rencontre directe avec la réalité. Et le seul but de cette pratique est de nous familiariser avec le plus grand des bonheurs: le bonheur du lâcher-prise. Lorsque nous contemplons que tout est inconstant, incertain et inappropriable, notre esprit commence à se défaire de sa tendance à la conceptualisation et à la contraction. Il se démêle, se dénoue, se libère du monde de souffrance qu'il crée. Ce lâcher-prise est vécu comme la paix, le bonheur, et la liberté dans le moment présent, et la profondeur de notre lâcher-prise sera toujours proportionnelle au degré de notre compréhension. Plus la compréhension est claire, plus le lâcher prise est profond, et plus le lâcher prise est profond, plus le bonheur est élevé. L'esprit devient plus libre, léger, et lumineux. Lorsque vous vous sentez vraiment à l'aise au niveau 2, c'est-à-dire, lorsque vous pouvez le pratiquer pendant plusieurs minutes de suite facilement et confortablement, vous pouvez passer au niveau 3.

Au niveau 3, vous vous immergerez plus profondément dans votre expérience en abandonnant à la fois le comptage et les mots. Plus de pensées. Plus de conceptualisation. Seulement l'expérience. À chaque inspiration et expiration, voyez comment tout est inconstant, incertain et inappropriable. Cela inclut votre méditation elle-même. Rappelez vous: votre méditation est également inconstante, incertaine et inappropriable. Gardez votre esprit connecté au moment présent. Autorisez-le à s'ouvrir. Et profitez du bonheur du lâcher-prise.

Si vous vous éloignez du niveau 3, rappelez doucement les concepts à l'esprit une fois, "inconstant, incertain, inappropriable", replongez dans l'expérience directe et replongez dans le bonheur du lâcher prise.

Une fois que le bonheur profond du lâcher prise se manifeste, vous n'avez plus d'effort à faire. Permettez à toutes les parties de votre cerveau d'intégrer combien il est agréable de lâcher prise

- lâcher prise de tout concept, tout attachement, tout sens d'un soi séparé. C'est le plus grand des bonheurs: un esprit libre, léger, et lumineux.

Je vous souhaite beaucoup de succès avec cette technique.

Le plus important est que vous fassiez le niveau 1 correctement. Assis dans un endroit calme, suivez votre respiration, souriez doucement, et avec les expirations, dites mentalement "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, inconstant, incertain, inappropriable", avant de revenir à "1,...". Les niveaux 2 et 3 ne sont que l'approfondissement naturel d'une bonne pratique.

Pratiquez autant de temps que vous le souhaitez, tant que cela vous fait du bien!

/

### Résumé des Instructions Anapanasati Condensé

Niveau 1 :

Assis dans un endroit calme, suivez votre respiration naturelle, souriez doucement, et sur les expirations dites mentalement : "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, inconstant, incertain, inappropriable" avant de retourner à "1,.."

Niveau 2 :

Identique au niveau 1, mais allouez moins d'énergie mentale au comptage et aux concepts et plus à l'expérience directe.

Niveau 3 :

Abandonnez tout comptage et tout concept. Avec chaque inspiration et expiration, voyez comme tout est inconstant, incertain, inappropriable - y compris votre méditation. Abandonnez-vous dans le bonheur du lâcher-prise.