

Dixième niveau : S H A M A T H A

Par le Dr Jacques VIGNE

Après la réalisation du neuvième niveau de l'équilibre attentionnel, au bout de mois ou d'années de pratique continue à plein temps, vous êtes prêt à réaliser *shamatha*. Les neuf étapes précédentes impliquaient de nombreux changements graduels, mais la réalisation effective de *shamatha* induit une transition radicale au sein de votre corps et de votre esprit. Vous serez comme une chrysalide qui sort de son cocon. Cette transformation est caractérisée par la survenue d'expériences spécifiques dans un délai bien délimité et au fond relativement bref.

Selon les descriptions de la tradition bouddhiste indo-tibétaine, le premier signe de l'accomplissement de *shamatha* est l'apparition d'un sentiment de lourdeur et d'engourdissement sur le sommet de la tête. Cela se produirait chez toute personne qui vit cette transition, quelle que soit la méthode suivie spécifiquement. On dit qu'on a l'impression d'avoir une paume de main placée sur le dessus de son crâne rasé. Ce n'est ni désagréable ni nuisible, mais simplement inhabituel.

Quelque chose de remarquable doit se produire dans votre cortex cérébral à ce stade, mais jusqu'à présent, personne n'a établi de corrélations neurologiques de cette transformation à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique ou d'un électroencéphalographe. Cette sensation physique au sommet de la tête est symptomatique d'une évolution de votre système nerveux (ou de votre réseau d'énergies vitales) qui est corrélé à l'absence de *dysfonctionnement mental* (*daushtulya*), un état général de déséquilibre mental caractérisé par la raideur, la rigidité et la lourdeur. En conséquence, vous atteignez un état de *souplesse mentale* (*prashrabdhi*), dans lequel votre

esprit est plus dynamique et plus souple que jamais.

D'un point de vue contemplatif, lorsque l'esprit est dysfonctionnel, ou enclin soit à l'indolence soit à l'excitation, il est difficile de susciter l'enthousiasme nécessaire pour guérir les perturbations de votre esprit ou pour vous consacrer à une activité mentale allant dans le sens de la vertu. Une fois que vous êtes libéré de ce dysfonctionnement mental, vous pouvez concentrer votre esprit sans qu'il résiste sur tout objet ou toute tâche qui a du sens, et on peut maintenant dire qu'un tel esprit est apte à être utilisé. Voilà la clé pour obtenir une efficacité mentale des plus hautes.

Suite à cette sensation de pression sur le sommet de la tête, vous faites l'expérience du mouvement des énergies vitales qui se déplacent dans votre corps, et lorsqu'elles y ont circulé partout, vous avez l'impression d'être empli de la puissance de cette énergie et de son dynamisme. Vous êtes alors libéré d'un mauvais fonctionnement physique, de sorte que votre corps se sent plus léger que jamais. C'est comme s'il flottait. Ce corps, ainsi que votre esprit, sont maintenant imprégnés d'un degré exceptionnel de souplesse, ce qui les rend remarquablement aptes à s'engager dans toutes sortes de pratiques mentales et autres activités qui vont dans le bon sens.

Lorsque la souplesse physique apparaît, les énergies vitales catalysent un extraordinaire sentiment de béatitude dans le corps, ce qui déclenche ensuite une expérience toute aussi exceptionnelle de félicité au niveau mental. Cette bouffée d'extase physique et psychique est éphémère, ce qui est une bonne chose, car elle vous capte tellement l'attention que vous ne pourriez pas faire grand-chose d'autre que d'en jouir. Peu à peu, elle s'apaise et vous êtes libéré des turbulences provoquées par cette joie intense. Votre attention s'installe dans une stabilité et une vivacité parfaites. Vous avez maintenant atteint *shamatha*.

Padmasambhava a décrit cet état de la façon suivante :

Un shamatha sans défaut est comme une lampe à huile qui ne vacille pas avec les courants d'air. Où que la conscience soit placée, elle est inébranlablement présente ; elle est d'une clarté éclatante, sans être souillée par l'indolence, la léthargie ou autres obscurcissements ; partout où la conscience est dirigée, elle est stable et focalisée ; et sans être déplacée par des pensées intercurrentes, elle suit sa ligne qui est une droite. Ainsi, un état méditatif sans faille s'installe,

porté par le courant de votre esprit. Tant que cela ne s'est pas produit, il est important que vous installiez cet esprit dans son état naturel. Sans un véritable shamatha orienté vers votre esprit, même si le maître vous donne des indications claires de la conscience, elles ne dépasseront pas le niveau d'un objet de compréhension intellectuelle. Vous vous contenterez donc d'exprimer par des mots vides d'expérience ce qui devrait être une vision profonde des choses, et vous risquerez alors de basculer dans le dogmatisme. Ainsi, la racine de tous les états méditatifs dépend de ce shamatha sur l'esprit : ne soyez donc pas introduits trop tôt à la conscience primordiale, mais pratiquez jusqu'à ce que vous atteigniez une belle expérience de stabilité. 93

La tradition théravâda donne une description spécifique de la réalisation de *shamatha* par le biais de l'attention portée à la respiration : vous commencez cette pratique, comme décrit précédemment, en vous concentrant sur les sensations tactiles de la respiration, qui sont le "signe", la caractéristique de la pratique préliminaire (*parikamma-nimitta*, *pari-* qui tourne autour, *kamma* de l'action). Finalement, vous portez votre attention sur le signe acquis (*uggaha-nimitta*) de la respiration (comme un sac de perles, un soleil, un collier de fleur, cf ci-dessus, etc), qui devient votre objet de méditation jusqu'à ce que vous atteigniez *shamatha*, où qu'un troisième signe se manifeste spontanément. C'est ce qu'on appelle le signe de la contrepartie – ou signe-miroir – (*patibhaga-nimitta*, *bhaga* signifiant la partie et *pati* en face) de la respiration, qui est une représentation subtile et emblématique de la qualité de l'élément air dans son ensemble. 94

Buddhaghosa a décrit ce signe comme suit :

Le signe de la contrepartie (miroir) paraît émerger du signe acquis, mais cent fois, mille fois plus purifié, comme un miroir circulaire tiré de son étui, comme un plat de nacre bien lavé, comme un disque de lune sortant de derrière un nuage, comme des grues blanches sur le fond sombre d'un nuage d'orage. Mais il n'a ni couleur ni forme... il naît seulement dans la perception de celui qui a réussi à s'absorber dans la concentration, puisqu'il n'est qu'un simple modèle, une apparence. 95

Dans le bouddhisme, on dit que tous les états ordinaires de la conscience humaine, que ce soit l'éveil habituel ou le sommeil avec rêve ou profond, appartiennent au *domaine* du *désir*, appelé ainsi parce que cette dimension de la conscience est dominée par les désirs sensuels. Les neuf étapes menant

à l'accomplissement de *shamatha* appartiennent également à ce royaume, et ce n'est qu'avec l'accomplissement de la souplesse mentale et physique de *shamatha*, que l'on accède au *royaume de la forme*. C'est une dimension subtile de la conscience qui transcende le domaine des sens physiques, similaire à certains égards au monde des idées pures envisagé par Platon, ou au monde des archétypes pressenti par Jung. En pénétrant dans le domaine de la forme, votre conscience continue d'être structurée par des concepts très subtils qui proviennent d'une source plus profonde que la psyché humaine.

Les bouddhistes théravâda discutent de divers « signes de contrepartie » qui sont perçus une fois que vous accédez au domaine de la forme. Ces signes semblent inclure des représentations subtiles, archétypales des phénomènes vécus dans le domaine du désir, y compris les éléments de solidité, de fluidité, de chaleur, de mobilité, les quatre couleurs, bleu, jaune, rouge et blanc, ainsi que la lumière et l'espace.

L'accomplissement initial de *shamatha* est décrit comme *préliminaire* ou comme l'accès à la réalisation complète de la première stabilisation méditative (*dhyana*). Le Bouddha a déclaré qu'avec l'accomplissement de la première stabilisation méditative, on est pour la première fois temporairement libéré de cinq types d'obstructions (*avarana*), ou obstacles (*nivarana*), qui perturbent l'équilibre de l'esprit.⁹⁶ Ce sont (1) l'avidité pour les objets des sens (2) l'aversion (3) la léthargie et la somnolence, (4) l'excitation et l'anxiété, et (5) l'incertitude. Buddhaghosa a fait remarquer que dès que « le signe de la contrepartie », le signe-miroir apparaît, les obstacles sont enlevés, les souillures s'estompent et l'esprit devient focalisé sur ce qu'on appelle la concentration d'accès.⁹⁷

Lorsque vous acquérez la souplesse mentale et physique associée à la libération de ces obstacles, vous ressentez un élan de béatitude qui semble être le signe de l'atteinte d'un niveau de santé mentale sans précédent. Le Bouddha faisait probablement référence à cette félicité comme une condition suffisante, ou un catalyseur immédiat, pour l'accomplissement du samâdhi.⁹⁸ Voici l'un des comptes rendus les plus détaillés qu'il ait fait de cette expérience :⁹⁹

Séparé du plaisir des sens, séparé des états d'esprit malsains, on atteint et

on soutient la première stabilisation, qui s'accompagne d'un examen des premiers niveaux de l'esprit et d'une investigation précise, développée quand on est en solitude. Elle est joyeuse et pleine de félicité. Et l'on s'imprègne, s'emplit, se remplit complètement et laisse son corps être envahi de joie et de félicité, née de la solitude, de sorte qu'il n'y a nulle partie qui n'en soit imprégnée.

Avec la réalisation de l'accès à la première stabilisation, cinq facteurs mentaux associés à ce niveau de samâdhi apparaissent, qui permettent de contrecarrer directement l'effet des cinq obstacles :

1. Le facteur de l'*examen des premiers niveaux du mental*, qui s'oppose aux obstacles combinés de la *léthargie et de la somnolence*
2. Le facteur de l'*investigation précise*, qui permet de contrer l'obstacle de l'*incertitude*
3. Le facteur du *bien-être*, qui contrecarre l'obstacle de l'*aversion*
4. Le facteur de la *félicité*, qui s'oppose aux obstacles combinés de l'*excitation* et de l'*anxiété*
5. Le facteur de l'*attention focalisée*, qui s'oppose à l'*avidité pour les objets des sens*

La beauté de la chose est que ces mêmes facteurs de guérison, qui peuvent contrer les obstacles à l'atteinte de l'équilibre mental, émergent naturellement par le processus de stabilisation de l'esprit. La pratique de *shamatha* révèle la capacité profonde de l'esprit à se guérir lui-même.

Une différence importante entre l'accès à la première stabilisation et le niveau où cette stabilisation devient réelle, c'est que dans la première, vous n'êtes que partiellement libéré des cinq obstacles, alors que dans la seconde, votre immunité face à eux se renforce. Il existe une différence similaire dans la qualité des cinq facteurs de stabilisation et dans la durée pendant laquelle vous pouvez rester immergé dans de tels états sublimes d'attention focalisée. Avec l'accès à la première stabilisation, vous pouvez sans effort rester dans le samâdhi pendant au moins quatre heures d'affilée, sans la moindre perturbation qui aurait pu être causée par une indolence subtile ou par une excitation. Mais une fois que vous avez atteint l'état réel de la première stabilisation, le samâdhi peut être maintenu, selon Buddhaghosa, "pendant toute une nuit et toute une journée, tout comme un homme en bonne santé, après s'être levé de son siège, pourrait se tenir debout pendant toute une journée".¹⁰⁰

Grâce à une profonde stabilité de l'attention, vous pouvez avoir l'impression que votre sommeil est saturé de samâdhi et donne lieu à de nombreux rêves purs. Votre sens de l'attention devient si vif que vous avez le sentiment de pouvoir compter les atomes des colonnes et des murs de votre demeure, et votre vigilance est très focalisée sur toutes vos activités quotidiennes. Ces degrés exceptionnels de stabilité et de vivacité de conscience se prolongent, à un degré considérable, dans la vigilance que vous manifestez après être sorti de votre pratique de la méditation et vous êtes de nouveau impliqué dans vos affaires quotidiennes, lorsque

votre esprit retourne au royaume du désir. Lorsque votre esprit se dégage de l'activité, il retombe naturellement dans un état de conscience vaste comme l'espace et une souplesse physique et mentale se met à se manifester avec une facilité déconcertante.

L'effet le plus important de *shamatha* qui se prolonge entre les séances de méditation est une libération relative et temporaire des pensées et des émotions perturbatrices. Ce n'est pas qu'elles ne se manifestent plus du tout, mais elles le font moins fréquemment, avec moins d'intensité, et pendant des périodes plus brèves. En particulier, vous êtes en grande partie libéré des cinq obstacles – au moins tant que vous ne perdez pas votre équilibre attentionnel. Entre les séances de méditation, vous maintenez un excellente souplesse et forme physique, ce qui vous incite naturellement à agir de manière vertueuse. Les adeptes de *shamatha* rapportent que pour cette raison, ils n'ont aucune sensation de lourdeur ou d'inconfort, leur colonne vertébrale devient "droite comme un pilier d'or" et leur corps se sent bien, comme s'il était baigné dans du lait chaud. Grâce à cette bonne forme mentale, vous maîtrisez désormais votre esprit, vous êtes pratiquement libéré de la tristesse et du chagrin et vous ressentez en permanence un état de bien-être. Comme l'a déclaré le Bouddha, ceux qui ont atteint un de ces états de stabilisation méditative vivent dans le bonheur ici et maintenant. ¹⁰¹

LA PRATIQUE :

DEMEURER DANS LA VACUITÉ LUMINEUSE

Comme on l'a décrit précédemment, la réalisation du *shamatha* par la conscience de la respiration est marquée par la première apparition du signe en miroir (« signe en contrepartie ») de l'élément air. Mais comme les cinq facteurs de stabilisation (examen des premiers niveaux du mental, investigation précise, bien-être, félicité et attention focalisée) ne sont pas encore très forts au niveau de la concentration d'accès, il vous sera fort difficile de maintenir votre attention sur cette image mentale très subtile. Votre esprit glissera dans le *bhavana*, ou le terrain du devenir, qui est un état de conscience relativement vide, dépourvu de toute

pensée, image mentale et perception sensorielle. Buddhaghosa compare cet état à un jeune enfant qui peut se lever et se mettre debout, mais qui retombe souvent.¹⁰² Si vous souhaitez aller au-delà de la concentration d'accès et atteindre le niveau réel de la première stabilisation, vous devez vous concentrer fermement sur le signe-miroir jusqu'à ce que vous puissiez maintenir votre attention sur lui pendant toute une journée et toute une nuit. Cependant, si vous êtes satisfait de ce niveau de concentration d'accès et que vous souhaitez l'utiliser comme fondation pour votre pratique de *vipashyana*, (prise de conscience contemplative), détendez votre concentration sur le signe-miroir et reposez-vous pendant un certain temps dans *bhavana*, la « base du devenir ».

Il est courant que les contemplatifs se contentent du niveau de la concentration d'accès. Asanga a conseillé que dès que cet état de *shamatha* est atteint, l'ensemble du continuum et du flux de l'attention d'une personne soit concentré sur l'esprit. Dans cette pratique, il faut se débarrasser de tous les signes et pensées, et permettre à la conscience de demeurer dans un état de tranquillité. Si vous avez réalisé *shamatha* en vous concentrant sur une image mentale, vous devez maintenant laisser aller cette image et vous reposer dans un état de conscience exempt d'apparences. À ce stade-là, comme la totalité de votre vigilance s'est retirée de vos sens physiques, et qu'elle est dégagée de toute pensée et image qui suivent leur cours, vous faites l'expérience d'une conscience non-duelle de la conscience elle-même. De cette façon, la nature relative de la conscience est directement perçue, et pourtant, elle reste insaisissable et indémontrable.

Une fois que vous avez atteint *shamatha*, vous pouvez vous y absorber à volonté. Tout en restant dans cet état, votre attention entière est concentrée sur un seul point, avec l'aide des sens physiques, des pensées qui suivent leur cours et de l'imagerie mentale, et est immergée dans la conscience du substrat. Dans cet état, aucun "signe" n'apparaît à l'esprit, ou s'ils apparaissent en de rares occasions, en raison d'une défaillance temporaire de l'attention, ils disparaissent rapidement d'eux-mêmes, car votre esprit se repose dans la vacuité lumineuse de la conscience du substrat. Aucune émergence de votre propre corps ou de quoi que ce soit d'autre ne ressurgit, de sorte que vous avez l'impression que l'esprit est devenu 'un' avec l'espace de façon indivisible. Il est devenu si immobile et si séparé des pensées

qui se développent, que vous avez l'impression que vous pourriez rester en méditation sans interruption pendant des mois, voire des années, en ayant perdu la conscience du temps qui passe. Alors que votre esprit est plongé dans cet état, il est imbibé d'un sentiment de bien-être intérieur, dans lequel il est impossible que des pensées malsaines ou aucune sorte d'inconfort surgissent. Dūdjom Lingpa décrit cette expérience de la façon suivante :

Finally, toutes les pensées ordinaires et subtiles seront apaisées dans l'étendue vide de la nature essentielle de votre esprit. Vous serez immobiles dans un état non fluctuant, dans lequel vous connaîtrez la joie comme la chaleur d'un feu, la clarté comme l'aube, et la non-conceptualité comme la masse même de l'océan qui n'est pas affecté par les vagues. ¹⁰³

Pendant votre « demeure » en *shamatha*, vous pouvez n'avoir que peu ou pas d'expérience du passage du temps, car le sens du temps a besoin de la mémoire, elle-même réactivée par la conceptualisation ; ainsi, en l'absence de celle-ci, vous vous reposez dans un état de conscience qui semble atemporel. Néanmoins, avant d'entrer dans un état d'équilibre méditatif profond, vous pouvez vous préparer à en ressortir après une période donnée en vous donnant d'avance un signe, ou vous pouvez préparer votre esprit à être réveillé du samâdhi par un son spécifique ou un autre stimulus sensoriel. Lorsque vous revenez d'une méditation dans laquelle votre conscience s'est abstraite de toute expérience sensorielle, vous avez l'impression que votre corps est en train de renaître – tout d'un coup.

REFLEXIONS SUR LA PRATIQUE

Combien de temps cela prend-il ?

Combien de temps faut-il pour réaliser *shamatha* si l'on est bien préparé et si l'on pratique avec diligence et en permanence dans un environnement propice, avec de bons compagnons et sous la direction compétente d'un guide expérimenté ? Comme mentionné dans l'introduction, la tradition orale tibétaine indique que dans ces conditions optimales, une personne aux "facultés aiguisées" peut accomplir *shamatha* en trois mois, une personne aux "facultés moyennes" en six mois, et une personne aux "facultés médiocres", pas brillantes, peut l'accomplir en neuf mois. Cela pourra bien être vrai pour les moines et moniales qui entament leur pratique de *shamatha* après des années d'études et de formation pratique pour suivre une véritable éthique de vie, cependant, dans le monde moderne, cela semble être une prévision par trop optimiste. Considérez que cinq mille heures de formation, à raison de cinquante heures par semaine pendant cinquante semaines de l'année, est le temps en général nécessaire pour obtenir une expertise de haut niveau dans un domaine donné. Pour atteindre un niveau de maîtrise exceptionnellement élevé, dix mille heures peuvent être nécessaires. Si nous plaçons la formation en *shamatha* dans ce contexte, cela peut nous donner une idée du degré d'implication nécessaire pour atteindre une telle compétence dans le domaine de l'attentionnel.

Étant donné les différences nombreuses et profondes, tant au niveau psychologique que social et environnemental entre les personnes vivant dans les pays industrialisés et ceux des sociétés traditionnelles telles que le Tibet rural, il est impossible de prédire avec certitude combien de temps il faudra aux sujets de notre monde moderne pour réaliser *shamatha*. Mais certains signes encourageants montrent que des progrès significatifs peuvent être réalisés. A la fin de la retraite dans cette voie de *shamatha* qui a duré un an et a été dirigée par Gen Lamrimpa en 1988

(dans le nord-est des États-Unis, avec Wallace comme traducteur), il y avait un méditant qui restait assis pour quatre séances par jour, chacune d'une durée de trois heures. Un autre s'asseyait pour deux séances seulement, chacune d'une durée de plus de sept heures. Aucun des deux, selon Gen Lamrimpa, n'avait alors atteint le stade de *shamatha*, mais tous deux avaient fait de très bons progrès. Lorsqu'ils s'extrayaient de leur méditation après tant d'heures à pratiquer, ils avaient l'impression qu'ils n'avaient pas passé de temps à l'effectuer et que leur corps et leur esprit étaient remplis d'un sentiment global de félicité et de détente.

Le triple entraînement

Le "triple entraînement" dans les disciplines suivantes : éthique, concentration et sagesse, constitue le cadre essentiel de la voie bouddhiste vers la libération. Le premier entraînement, en matière de discipline éthique, comprend ces trois facteurs que sont la *parole juste*, *l'action juste* et la *vie juste*. L'objectif principal de ce premier niveau d'entraînement est de cultiver de façon soutenue l'attention focalisée, qui a pour fonction d'équilibrer l'esprit, le propulsant ainsi vers des états de conscience plus élevés, plus sereins, plus heureux et plus rayonnants. Une telle purification n'est possible qu'avec une discipline éthique, grâce à laquelle les déséquilibres mentaux sont atténués par la réduction des comportements physiques, verbaux et mentaux malsains. Par le fait de cet entraînement à la discipline éthique, l'esprit déborde de confiance en soi, d'absence de remords, d'intrépidité, de pureté et de sérénité intérieures, ce qui le rend apte au deuxième entraînement, celui de la focalisation. De même, l'atteinte d'un degré exceptionnel de concentration et d'équilibre mental (par la culture du *shamatha*) est nécessaire pour progresser pleinement dans le troisième entraînement, celui de la sagesse.

L'entraînement à la concentration consiste en un *effort juste*, *une attention juste* et une *focalisation juste*. Dans le cadre de cet entraînement, le bon effort et la bonne vigilance remplissent essentiellement un rôle de soutien, le premier en exerçant l'esprit, la seconde en l'équilibrant. Ensemble, ils supportent la réalisation de la concentration juste, qui est définie par le Bouddha en termes d'atteinte d'états de stabilisation méditative. De tels degrés d'équilibre mental (concentration), a déclaré le Bouddha, sont une condition préalable nécessaire pour acquérir une connaissance et une vision expérientielle des choses telles qu'elles sont réellement, ce qui est une autre définition de la sagesse.¹⁰⁴ Ce point de vue est partagé par toute la tradition indienne du *Mahayana*, telle qu'elle est exprimée par Shantidéva : « Parce qu'on a réalisé que celui qui est bien doué en *vipashyana* grâce à *shamatha* parvient à éradiquer les perturbations du mental, on doit d'abord travailler *shamatha* ». Tsongkhapa a illustré la relation entre *shamatha* et *vipashyana* par la métaphore suivante :

Lorsque vous examinez une tapisserie dans une pièce sombre, si vous l'éclairiez avec une lampe qui éclaire bien et de façon constante, vous pouvez examiner les images qui se présentent à vous de façon très vive. Par contre, si la lampe est

faible ou, bien que lumineuse, vacille au grès du vent, votre capacité de voir en sera altérée. De même, lorsque vous analysez la nature d'un phénomène, étayez l'action de l'intelligence pénétrante avec une attention inébranlable, soutenue et volontaire, et vous pourrez observer clairement la nature réelle du phénomène en question. ¹⁰⁶

La raison principale pour laquelle un degré aussi exceptionnel de concentration, ou *samādhi*, est nécessaire, c'est que ce n'est qu'avec l'accès à la première stabilisation que vous êtes libéré des cinq obstacles. Tant que cette liberté n'est pas acquise, le Bouddha a déclaré : "On se considère comme endetté, malade, lié, esclave et perdu dans le désert"¹⁰⁷ et il n'est pas possible de connaître ce qui est bon pour soi, pour l'autre et pour les deux, et de réaliser, en transcendant l'état humain, cette perfection de connaissance et de vision qui convient aux êtres nobles."¹⁰⁸ La réalisation de *shamatha* fournit les bases nécessaires en matière de souplesse et d'aptitude mentale et physique pour pouvoir développer pleinement la vision contemplative de la nature ultime de l'esprit et des autres phénomènes. Le Bouddha a comparé *shamatha* à un guerrier valeureux qui est nécessaire pour protéger ce sage ministre que représente *vipashyana*.¹⁰⁹ Ceci a représenté pour le Tathagata une découverte profonde après avoir expérimenté différents types de disciplines ascétiques, et l'a conduit rapidement à l'Eveil. Il a plus tard décrit cette prise de conscience comme suit :

Il me revient en mémoire cet épisode où mon père Sakyan travaillait et où j'étais assis sous l'ombre fraîche d'un pommier des bois : tout à fait à l'écart des désirs sensuels, et m'étant dégagé des objets malsains, j'ai vécu ma première expérience de stabilisation méditative : elle s'est accompagnée d'une investigation à propos des premiers niveaux du mental et après au sujet de niveaux plus subtils, accompagnée du bien-être et de la félicité nés de la pratique de la solitude. Je pensais : "Serait-ce cela, la voie de l'illumination" ? Alors, à la suite de ce souvenir, est advenue la reconnaissance du fait qu'il s'agissait effectivement de la voie de l'illumination. ¹¹⁰

La distinction entre le stade de l'accès et les états réels de stabilisation méditative, n'est pas établie dans les discours du Bouddha tels qu'ils ont été notés en langue pali, mais elle apparaît par la suite dans les commentaires. Certains bouddhistes *théravâdas* ont affirmé que la concentration *momentanée* (*khanika samadhi*) fournit une base de concentration suffisante pour la perfection de *vipashyana*.¹¹¹ Dans les années soixante, une série de débats a eu lieu entre les érudits bouddhistes *théravâda*, une partie d'entre eux soutenant que la réalisation de la première stabilisation méditative était nécessaire pour parvenir à la libération, et l'autre partie soutenant que la concentration momentanée était suffisante pour que la pratique de *vipashyana* libère complètement l'esprit. ¹¹²

Le maître de méditation birman contemporain Pa-Auk Tawya Sayadaw en est arrivé à la conclusion, avec une autorité d'un poids considérable, que l'accès à la première méditation de stabilisation est une base nécessaire et suffisante à l'absorption permettant de cultiver à la perfection *vipashyana*, la claire vision intérieure. Et il ajoute que la réalisation de la première stabilisation méditative est très, très rare dans le monde d'aujourd'hui.¹¹³ Cette affirmation reflète également l'opinion générale de la tradition *mahayana* indienne, à savoir que le niveau de concentration d'accès à la première

stabilisation méditative est le degré minimal de *samâdhi* nécessaire pour que *vipashyana* soit pleinement efficace. Ce point de vue est largement partagé par les bouddhistes tibétains jusqu'à ce jour.

La question du degré de concentration nécessaire pour libérer l'esprit de manière irréversible de ses tendances perturbatrices est mieux abordée de manière expérimentale, voire scientifique. Les traditions *théravâda* et *mahâyana* déclarent toutes deux que l'esprit n'est irréversiblement libéré des perturbations mentales que par l'union de *shamatha* et de *vipashyana*. Les scientifiques cognitifs peuvent maintenant être en mesure d'étudier ces assertions de façon empirique, en identifiant les pratiques qui aboutissent à une purification aussi radicale. Une telle approche s'accorde véritablement avec l'esprit d'empirisme et de pragmatisme qui a inspiré la tradition bouddhiste dès l'origine.