

z-bibliographie

SAMATHA-VIPASSANA MEDITATION

Bouddha-Dhamma et Vishudimagga

LES JHANAS



Bouddha et Ramaputta

[En introduction](#)

Les jhanas sont les plus hauts états de samadhi ou concentration obtenus pendant la méditation. Ces états peuvent être atteints en l'espace de quelques minutes par la force de l'habitude. Mais on doit d'abord en passer par différentes étapes d'entraînement du mental pour en arriver là. Ces étapes du chemin seront rapides pour certains, longues pour d'autres, et pour ceux qui ne mettront pas l'intention, la patience, la persévérance, l'investigation et les bons conseils d'un enseignant expérimenté de leur côté, ce sera mission impossible.

Quelles sont les étapes conduisant aux jhanas ?

Le jhana commence par la concentration sur la respiration, on pratique la méditation Anapanasati. Quand on pratique Anapanasati, on rencontre d'abord 5 portes fermées : ce sont les 5 obstacles à la méditation. Ces 5 nivaranas (en pali) sont rencontrés par le méditant-yogi puis levés pendant la méditation les uns après les autres. Une fois ces 5 portes ouvertes, le souffle devient léger, léger, très subtil, presque absent. Ceci est le signal pour passer à l'étape suivante : changer l'objet de l'attention, de l'observation.

Quels sont les nimittas possibles pour aller en jhana ?

Le nimitta est l'objet de concentration sur lequel on focalise totalement son attention lorsque la respiration est devenue « absente » en terme de sensation. En réalité, ce n'est qu'une transformation (un tantra) de l'énergie de l'observateur attentif qui se produit. D'un objet matériel (la respiration), on passe à un objet abstrait, conceptuel qui apparaît soudain au détour de la méditation. Cet objet sera différent suivant le yogi, l'intention, les causes et conditions préalables à sa naissance. Cela pourra être par exemple la lumière, le son, la bienveillance, le corps

astral, l'espace infini, etc..

Quelles sont les caractéristiques présentes aux jhanas ?

Les 5 caractéristiques présidant à l'insertion et à l'absorption en jhana sont les suivantes. Il y a d'abord *vitakka* et *vicara* qui sont respectivement l'attention portée à un objet (fixation) et le maintien de la fixation sur l'objet d'instant en instant. Il y a aussi *piti* et *sukkha* qui sont la joie physique et le bonheur mental. Le 5^{ième} et dernier facteur est *ekagataramana*, la fixation persistante unicentrée sur l'objet.

Quand ces 5 facteurs sont tous présents à la fois, le yogi rentre en jhana. Piti et sukka disparaissent ensuite progressivement pour laisser place à 2 caractéristiques uniques : *upekka* et *ekagata*. Upekka est le regard neutre du Vishudimagga, l'équanimité, le détachement par rapport à toutes les sensations mentales et physiques. C'est l'état le plus élevé des 4 attitudes saintes que sont la bienveillance (*meta*), la compassion (*karuna*), *mudita* la joie altruiste, enfin *upekkha*. Cet état se traduit physiquement pour le yogi par la perte du souffle, comme au moment de la mort. Le souffle ne reviendra qu'en sortie du jhana.

Que faire après un jhana ?

Le jhana est un état qui peut être désiré (intention), non désiré (involontaire), conscient ou inconscient. Il peut durer de quelques minutes à 24 heures suivant les conditions d'obtention. Le yogi va apprendre ensuite à maîtriser les caractéristiques du jhana, à savoir l'objet, la durée et l'intention qu'il va mettre sur l'objet qui suivra le jhana. Le troisième objet fixé est en relation avec ce que l'on appelle les états de clairvoyance. Ce qui n'est plus dans le scope de cet article.

note. Les membres pratiquants de l'association préparent un livre sur les jhanas qui sortira en 2015.

Que tous les êtres soient heureux et Bonne méditation !

Partager:

WordPress:

Soyez le premier a aimer ceci.

[Modifier](#)

Poster un commentaire

Entrez votre commentaire...

Rech.

ARTICLES RÉCENTS

[Statuts de l'Association ASVM](#)

COMMENTAIRES RÉCENTS