

Le Sentier de Shamatha



Ravissement du corps.

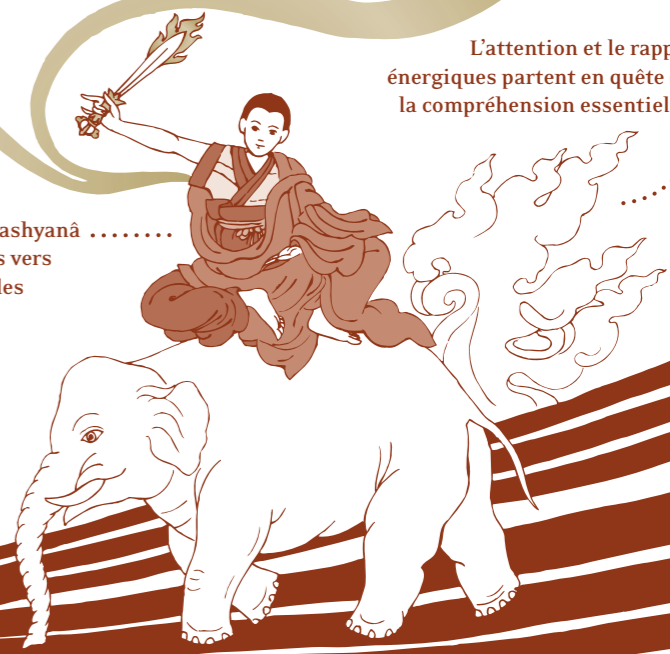


Ravissement de l'esprit.

Shamatha est acquis.



Shamatha et Vipashyaná conjoints, orientés vers la vacuité, coupent les racines du samsára.



L'attention et le rappel énergiques partent en quête de la compréhension essentielle.

9^e Étape :

Complète absorption équanime

La force de l'habitude parfaite fait réaliser la neuvième étape du repos de l'esprit.



8^e Étape :

Absorption unique

À ce stade, la noirceur de l'éléphant disparaît et le singe est parti. Appliquant initialement un tout petit peu l'attention et le rappel, la torpeur et l'agitation ne font plus d'interruption et l'on entre imperceptiblement en état d'absorption.



7^e Étape :

Apaisement complet

..... À ce stade, la torpeur et l'agitation, qui ne sont plus que subtiles, peuvent encore apparaître un peu dans des situations difficiles, mais un tout petit effort permet de les abandonner immédiatement.



Pendant la pratique de shamatha si l'esprit s'égare, même dans une direction positive, c'est une distraction qu'il faut arrêter. Néanmoins, dans toutes les autres circonstances, il ne faut pas entraver de telles dispositions positives et en saisir les fruits bienfaisants tant pour autrui que pour soi-même.

Par l'attention vigilante, l'esprit ne se disperse plus dans ses productions. Elle le stimule et le conduit vers l'état d'absorption.

5^e Étape :
Maîtrise

6^e Étape :
Apaisement



..... La force de l'assiduité fait réaliser les septième et huitième étapes du repos de l'esprit

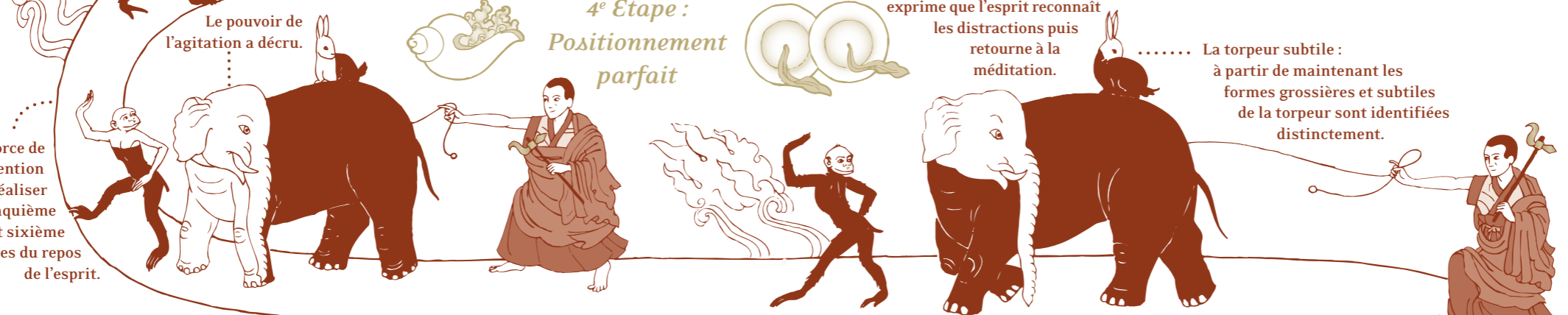
Le pouvoir de l'agitation a décré.

4^e Étape :
Positionnement parfait

Le regard tourné vers l'arrière exprime que l'esprit reconnaît les distractions puis retourne à la méditation.

..... La torpeur subtile : à partir de maintenant les formes grossières et subtiles de la torpeur sont identifiées distinctement.

La force de l'attention fait réaliser les cinquième et sixième étapes du repos de l'esprit.



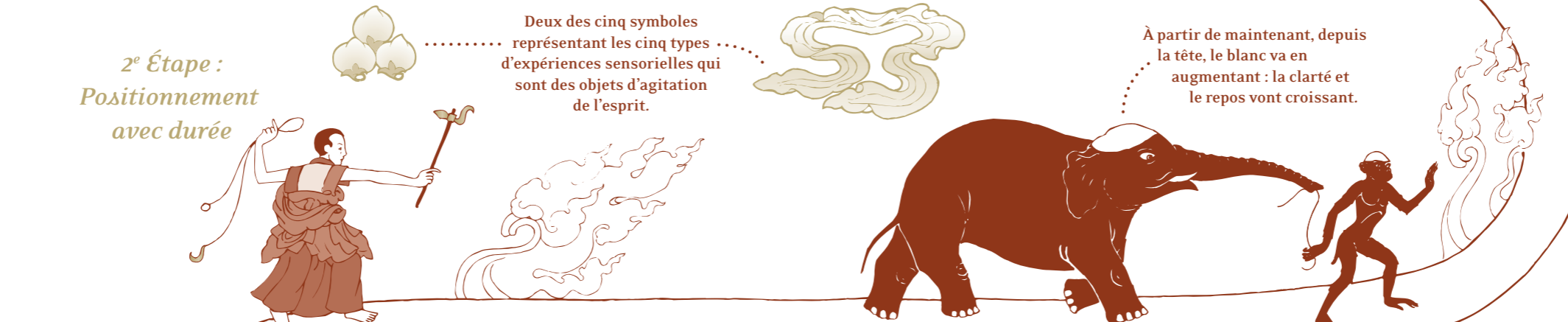
3^e Étape :
Positionnement avec retour

2^e Étape :
Positionnement avec durée

Deux des cinq symboles représentant les cinq types d'expériences sensorielles qui sont des objets d'agitation de l'esprit.

À partir de maintenant, depuis la tête, le blanc va en augmentant : la clarté et le repos vont croissant.

..... La force du rappel fait réaliser les troisième et quatrième étapes du repos de l'esprit.



La force de la considération fait réaliser la deuxième étape du repos de l'esprit.

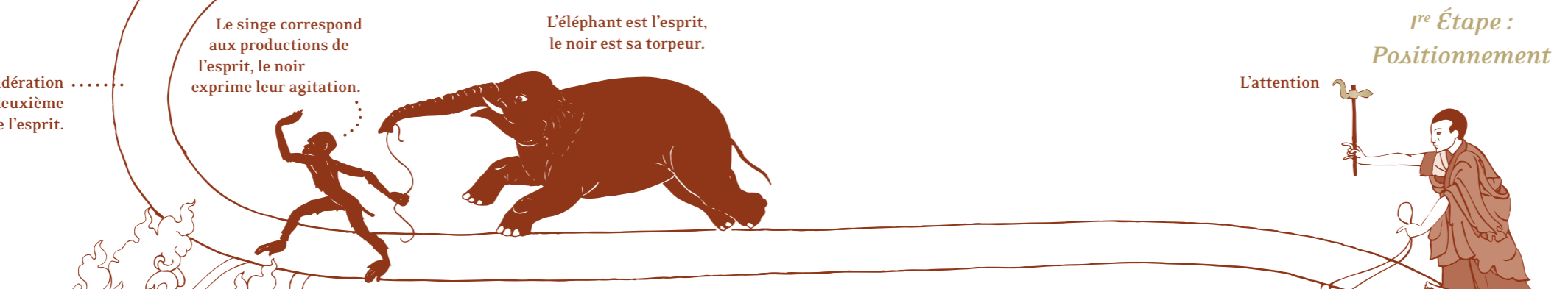
Le singe correspond aux productions de l'esprit, le noir exprime leur agitation.

L'éléphant est l'esprit, le noir est sa torpeur.

1^{re} Étape :
Positionnement

L'attention

Le rappel



Les six virages du sentier correspondent aux six forces. La première est la force de l'écoute : elle fait réaliser la première étape du repos de l'esprit.

..... À partir de ce point et jusqu'à la septième étape, la présence de flammes, puis leur absence et leur différence d'intensité correspondent à l'intensité de l'effort nécessaire pour développer le rappel et l'attention.