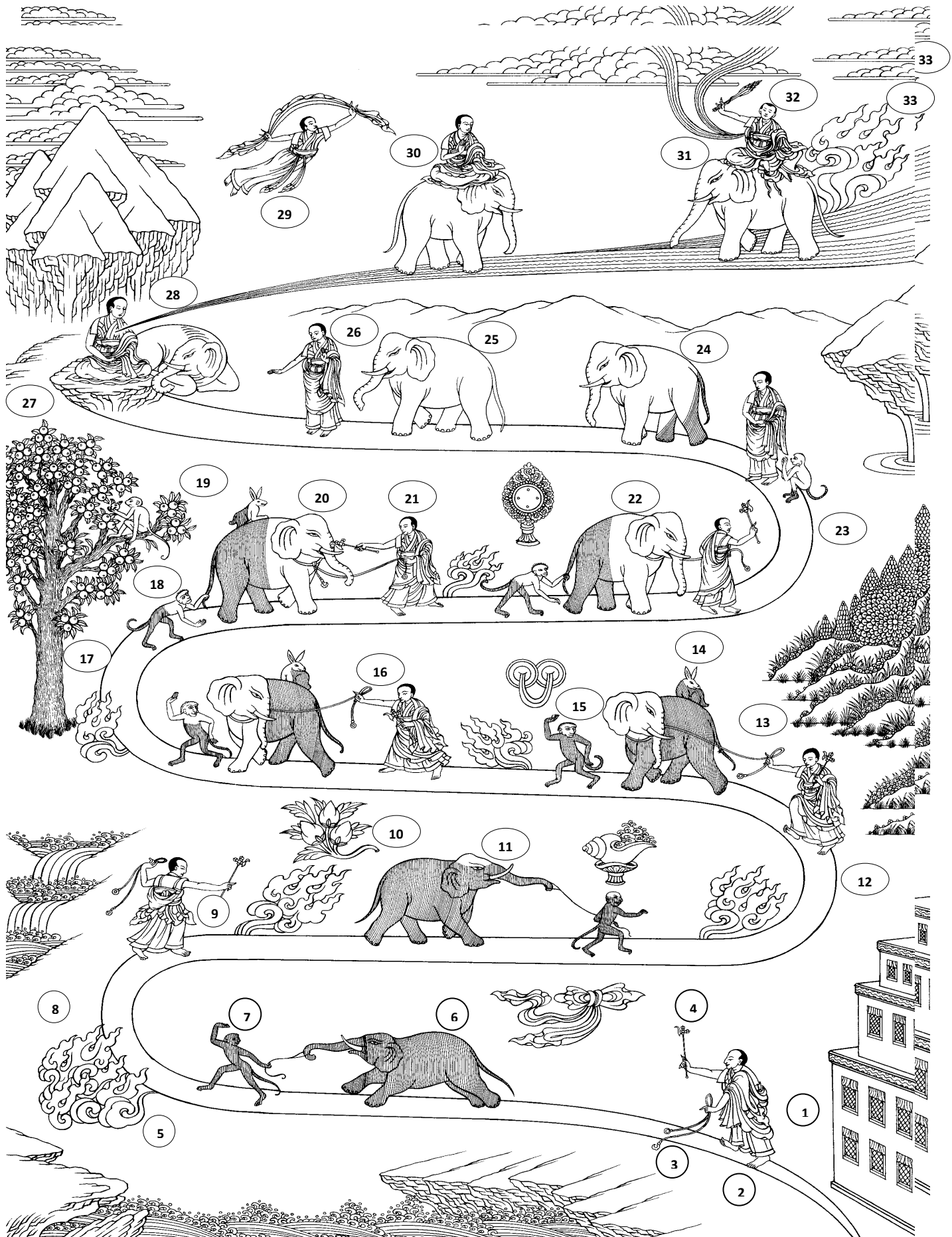


# LES ETAPES DU CALME MENTAL



## *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'ACCOUSTOMANCE.
  
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.