



Manuel de méditation Theravada
Trimestre1

Acariya Supanienda



la Puja purifie l'esprit

Vandana - Hommage

Namo thassa bhagavato arahato samma sambuddhassa (3*)
 Hommage au bienheureux, le libéré, le pleinement éveillé par lui-même

Buddham Pujemi - je rends hommage au Bouddha
Dhammam Pujemi - je rends hommage au Dhamma
Sangham Pujemi - je rends hommage au Sangha

Tisarana - Prise de Refuge

Buddham saranam gachami
 je prends Refuge dans le Bouddha
Dhammam saranam gachami
 je prends Refuge dans le Dhamma
Sangham Saranam gachami
 je prends Refuge dans le Sangha

Dutiyampi Buddham saranam gachami
 Dutiyampi Dhammam saranam gachami
 Dutiyampi Sangham saranam gachami

Tatiyampi Buddham saranam gachami
 Tatiyampi Dhammam saranam gachami
 Tatiyampi Sangham saranam gachami



Athanga Sila - Les 8 préceptes en retraite

- 1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami**
 - 2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami**
 - 3. Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami**
 - 4. Musavada veramani sikkhapadam samadiyami**
 - 5. Surameraya majja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami**
 6. Vikala-bhojana veramani sikkha padam samadiyami.
 7. Nacca gita vadita visukadassana Malaghandha vilepana dharana mandana vibhusanattana veramani sikkhapadam samadiyami
 8. Uccasayana mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami Idam me silam maggaphalanianassa paccayo hotu.
-
1. Je m'abstiens de tuer toute créature vivante
 2. Je m'abstiens de prendre ce qui ne m'est pas donné
 3. Je m'abstiens de toute inconduite sexuelle
 4. Je m'abstiens de la mauvaise parole et du mensonge
 5. Je m'abstiens de prendre des substances intoxicantes (alcool, drogue, etc..)
 6. Je m'abstiens de manger après-midi.
 7. Je m'abstiens de danser, chanter, écouter de la musique, participer à des théâtres, de me parfumer ou me maquiller.
 8. Je m'abstiens de m'allonger dans des lits somptueux et haut placés.
Puisse mon attitude me conduire aux plus hauts fruits de la libération.



Buddhanussati / inspiration et protection du Bouddha

Itipi so Bhagava Araham Le Seigneur Bouddha est digne de vénération
Sammāsambuddho Vijjacarana Sampanno.... Le pleinement éveillé, doué de connaissance suprême et conduite vertueuse
Sugato Lokavidu.... Doué de la parole juste, Doué de la connaissance des mondes
Anuttaro Purisa Dammasarathi.... Leader incontestable, capable d'aider tous les êtres
Satthadeva Manussanam.... Maître enseignant des dieux et des hommes
Buddho, Bhagava-ti.... L'Eveillé, le Bienheureux, le Béni.

Dhammanussati/ inspiration et protection du Dhamma

Svakkhato Bhagavata Dhammo Bien exposé est l'enseignement de l'Exalté
Sanditthiko qui s'énonce clairement (ici et maintenant)
Akaliko qui associe la pratique immédiate
Ehipassiko qui demande à être vérifié par soi-même (come and see)
Opanayiko qui associe l'investigation incessante
Paccattam Veditabbo Viniuhi Ti que le sage réalise seul

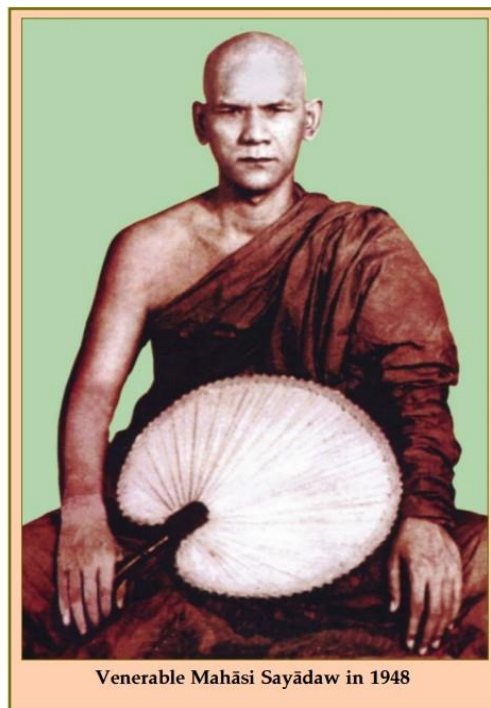
Sanghanussati / inspiration et protection du Sangha

Supatipano Bhagavato Savakasangho
sont bénis ceux qui pratiquent avec effort
Ujupatipano Bhagavato Savakasangho
sont bénis ceux qui pratiquent avec régularité
Nayapatipanno Bhagavato Savakasangho
sont bénis ceux qui pratiquent le calme mental
Samicipatipano Bhagavato Savakasangho
sont bénis ceux qui pratiquent la vision pénétrante
Yadidam Cattari Purisa Yugani ce sont ces 4 paires de Nobles,
Attaha Purisa Puggala Esa Bhagavato Savakasangho
les 8 types d'êtres éveillés, et les disciples de l'éveillé
Ahuneyo Pahuneyyo Dakkhineyo Anjalikaraneyo
sont dignes de vénération, bienveillance, bonté, respect
Anuttaram Punnakhetam Lokassa 'Ti
permettent l'élévation de l'amour sur la terre

Pratique de la Méditation Vipassana
Selon la méthode Mahasi

Traduit de l'anglais : Y.Supanienda

Document no1



Venerable Mahāsi Sayādaw in 1948

Namo Thassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa

Le traducteur s'excuse auprès du lecteur pour les erreurs ou omissions lors de la traduction. Puissiez-vous tous être en mesure de pratiquer avec bonheur la méditation et rapidement atteindre le nibbāna que le Bouddha, les Arahants et les Ariyas ont expérimenté!

Etape préliminaire

✚ Les vieux maîtres de la tradition bouddhiste suggèrent que vous preniez refuge dans l'Eveillée, le Bouddha, au cours de la période de pratique, et ne soyez pas surpris s'il arrive que votre propre état d'esprit produise des visions malsaines ou d'éclaircissement pendant la contemplation. Placez-vous aussi sous la direction de votre instructeur de méditation, car alors, il peut vous parler en toute sincérité de la pratique de la contemplation et vous donner les conseils qu'il juge nécessaires.

✚ Voici les avantages de prendre refuge dans l'Eveillée, le Bouddha, et de pratiquer sous la supervision de votre instructeur. Le but de cette pratique et son plus grand avantage est la libération de l'avidité, de la colère et de l'illusion, qui sont les racines de tout mal et de la souffrance. Cette retraite intensive de méditation Vipassana vous apporte la sagesse qui mène à la libération. Donc travailler ardemment avec ce but afin que votre formation se termine avec succès.

✚ Si vous désirez sincèrement développer la contemplation et atteindre la vision pénétrante dans cette vie même, vous devez couper court à toute pensée et actions mondaines pour vous consacrer au développement mental. Cette suite de résolutions est pour la purification de la conduite, le premier pas essentiel vers le développement de la contemplation. Vous devez aussi observer les règles de discipline des laïcs (ou des moines selon le cas) car elles sont importantes pour aller vers la vision pénétrante.

✚ Pour les laïcs, ce sont les 8 préceptes que les dévots du Bouddha suivent à chaque uposatha (jours de pleine lune) et durant les périodes de méditation. Une autre règle est de ne pas parler avec colère, en plaisantant, ou avec malice avec l'un des nobles qui ont atteint des états de sainteté. Si vous l'avez fait, alors faites-lui personnellement des excuses lui-même ou faites des excuses au travers de votre instructeur de méditation. Si, dans le passé, vous avez parlé avec mépris à un noble qui est actuellement absent ou décédé, avouez cela à votre instructeur de méditation ou de manière introspective à vous-même.

✚ Les 8 préceptes des Uposatha sont: l'abstention de

- 1) l'abstention de tuer,
- 2) l'abstention de voler,
- 3) l'abstention de relations sexuelles,
- 4) l'abstention de mentir,
- 5) des intoxicants,
- 6) de manger après-midi,
- 7) danser, chanter, de musique, de parfums, de bijoux, etc., et
- 8) d'user de lits somptueux.

Il y a 4 types de Nobles (*ariya-puggala*). Ce sont ceux qui ont atteint un état de sanctification.

- a) L'Entré dans le courant (*sotāpanna*) est celui qui est devenu libre des 3 premiers attachements sur 10 qui le lient à la sphère des sens : la croyance en la personnalité, le doute en le chemin, et l'attachement aux rituels.
- b) Celui qui ne revient qu'une fois (*sakadāgāmi*) a vaincu les 4 et 5ième liens – l'attachement aux sens et à la colère.
- c) Celui qui ne reviendra pas (*anāgāmi*) se libère totalement des 5 liens précédents et ne renaîtra pas dans la sphère des sens avant d'atteindre nibbāna.
- d) Au travers du chemin le Saint (*Arahant*) se libère des 5 autres attachements: le désir d'une existence dans les sphères (dans les mondes célestes), l'attachement à l'existence immatérielle (purement mentale), la jalousie, le sans-repos, et l'ignorance.

Ce type d'entraînement de la contemplation est basé sur les fondations de l'attention (*Satipatthāna*), a été entrepris par les buddhas successifs et les Nobles qui ont atteint la libération. Vous devez vous congratuler d'avoir l'opportunité de prendre le même chemin qu'ils ont suivi.

C'est aussi important de commencer la pratique par une brève contemplation sur les 4 protections et rappels de l'Illuminé, du Bouddha offert en réflexion. C'est vraiment très inspirant pour la stabilité de l'état d'esprit à ce moment-là de se poser sur eux. Les sujets des 4 protections sont le Bouddha, l'amour inconditionnel, les aspects repoussants du corps, et la mort.

En premier, on rend hommage au Bouddha en appréciant ses 9 principales qualités de cette façon :

En vérité, le Bouddha est saint, pleinement Illuminé, parfait en sagesse et conduite vertueuse, le bienheureux, le connaisseur des mondes, le leader incomparable des hommes, l'enseignant des dieux et des hommes, celui qui est éveillé et celui qui est exalté.

Deuxièmement, réfléchir à tous les êtres sensibles comme les récepteurs de votre bonté et vous identifier à tous les êtres vivants sans distinction, ainsi: «Puis-je être libre de toute inimitié, la maladie et la douleur. Puissent aussi mes parents, précepteurs, professeurs, amis ou personnes soient libres de toute inimitié, la maladie et la douleur. Qu'ils soient libérés de la souffrance. »

En troisième, on réfléchit à l'aspect répulsif du corps qui aide à diminuer l'attachement malsain qu'ont beaucoup de personnes à leur corps. Cet attachement repose sur les impuretés, tels que l'estomac, les intestins, le flegme, le pus, le sang. Méditez sur ces impuretés de sorte que le goût absurde pour le corps puisse être éliminé.

La **quatrième protection** pour votre avantage psychologique est de réfléchir au phénomène de la mort toujours proche. Les enseignements bouddhistes soulignent que la vie est incertaine, mais la mort est certaine; la vie est précaire, mais la mort est certaine. La vie a la mort comme son but. Il y a la naissance, la maladie, la souffrance, la vieillesse, et finalement, le décès. Ce sont tous les aspects du processus d'existence.

On commence la pratique, en prenant la posture assise les pieds en tailleur. On peut se sentir plus confortable si les jambes sont simplement posées sur le sol, sans les mettre l'une contre l'autre. Si vous trouvez que s'asseoir sur le sol empêche la contemplation, on peut chercher une façon plus confortable de s'asseoir. Ensuite, on commence les exercices suivants.

Les 32 parties du corps qui sont utilisées pour la contemplation du corps sont: les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, poumons, les intestins, le mésentère, l'estomac, les excréments, la bile, le flegme, le pus, le sang, la sueur, la lymphe, les larmes, le sérum, la salive, le mucus nasal, le liquide synovial, l'urine et le cerveau.

Samatha bhavana. Le calme mental

Basic-Exercice1

✚ Essayez de garder l'esprit (et non les yeux) sur l'abdomen. Vous apprendrez ainsi à connaître ses mouvements montants et descendants. Si ces mouvements ne sont pas clairs pour vous au début, placez les deux mains sur l'abdomen pour sentir ces mouvements montants et descendants. Après un court laps de temps le mouvement montant de l'expir va devenir clair. Ensuite, faire une note mentale « lever » pour le mouvement montant, « baisser » pour le mouvement vers le bas. La note mentale de chaque mouvement doit être faite au moment où cela se produit.

✚ Avec cet exercice, vous connaissez le ressenti réel des mouvements vers le haut et vers le bas de l'abdomen. Vous n'êtes pas concerné par la forme de l'abdomen. Ce que vous percevez en fait est la sensation corporelle de pression provoquée par le mouvement de soulèvement de l'abdomen. Donc, ne vous attardez pas sur la forme de l'abdomen, mais pratiquez simplement l'exercice. Pour le débutant, c'est une méthode très efficace pour développer les facultés d'attention, d'effort et de concentration de l'esprit par l'observation directe de la nature des phénomènes pendant la contemplation.

✚ Comme la pratique progresse, la nature des mouvements devient plus claire. La capacité de (re)-connaître chaque occurrence successive des processus mentaux et physiques liés à chacun des six organes des sens n'est acquise que lorsque la contemplation est pleinement développée. Puisque vous êtes seulement un débutant dont l'attention et la puissance de concentration sont encore faibles, vous trouverez peut-être qu'il est difficile de maintenir à l'esprit chaque mouvement ascendant et descendant successif au moment où cela se produit. Compte tenu de cette difficulté, vous pourriez être enclin à penser, «Je ne sais pas comment maintenir l'esprit sur chacun de ces mouvements." Alors dites-vous simplement que cela est un processus d'apprentissage.

✚ Les mouvements ascendants et descendants de l'abdomen sont toujours présents, et donc il n'y a pas besoin de les chercher. En fait, il est facile pour un débutant de maintenir à l'esprit ces deux mouvements simples. Continuer l'exercice de pleine conscience du soulèvement et abaissement de l'abdomen. Ne jamais répéter verbalement les mots, « lever, baisser » et être vigilant à ce que la notation mentale soit en rapport direct avec la sensation. Soyez conscient du processus réel du mouvement ascendant et descendant de l'abdomen. Il est inutile d'adopter une respiration longue ou courte dans le but de rendre les mouvements abdominaux plus distincts, parce que cette procédure entraîne une fatigue qui interfère avec la pratique. Il s'agit juste d'être totalement conscient des mouvements de soulèvement et d'abaissement de moment en moment au cours de la respiration normale.

Vipassana bhavana. Les sensations.

Basic-Exercise2

✚ Quand on pratique l'exercice1 d'observer chacun des mouvements abdominaux, d'autres activités mentales peuvent se produire entre la contemplation de chaque lever et baisser. Des pensées ou d'autres fonctions mentales, tels que les intentions, les idées, l'imagination, sont susceptibles de se produire à chaque note mentale de soulèvement et d'abaissement. Ils ne peuvent pas être ignorés. Une note mentale doit être faite de chacun au moment où cela se produit.

✚ Si vous imaginez quelque chose, vous devez reconnaître que vous avez fait cela et faire une note mentale, "*imaginer*". Si vous avez simplement pensé à quelque chose, notez mentalement, «*penser*». Si vous réfléchissez, "*réfléchir*". Si vous avez l'intention de faire quelque chose, "*intention*". Lorsque l'esprit est distrait de l'objet de la méditation qui est le soulèvement ou l'abaissement de l'abdomen, notez mentalement, "*distrain*".

✚ Si vous allez à un certain endroit, notez "*aller*". Lorsque vous arrivez, "*arriver*". Lorsque, dans vos pensées, vous rencontrez une personne, notez "*discussion*". Si vous parlez avec lui, «*parler*». Si vous vous disputez imaginativement avec cette personne, notez "mécontent". Si vous voyez ou imaginez une lumière ou une couleur, assurez-vous de noter « voir ». Une vision mentale doit être notée à chaque fois qu'elle apparaît et jusqu'à ce qu'elle disparaisse. Après sa disparition, poursuivre le Basic-Exercise1, en étant pleinement conscient de chaque mouvement de l'abdomen montant et descendant.

✚ *Procédez avec minutie, sans relâche.* Si vous avez l'intention d'avaler votre salive alors à ce moment-là, faire une note mentale "*intention*". Et dans l'acte de la déglutition, "*avaler*". Si vous crachez, "*cracher*". Puis revenir à l'exercice1, noter le lever et le baisser.

✚ Supposons que vous avez l'intention de plier le cou, noter « *intention* ». Dans l'acte de flexion, "*flexion*". Lorsque vous avez l'intention de redresser le cou, "*intention*". Dans l'acte de redresser le cou, "*redresser*". Le mouvement du cou de flexion et de redressement doit être fait lentement. Après avoir fait mentalement une note de chacune de ces actions, procéder en pleine conscience en observant les mouvements montant et descendant de l'abdomen.

Sati bhavana - l'Attention continue (de moment en moment)

Basic-Exercise3

✚ Parce que vous devez observer de façon continue pendant une longue période et dans la position assise (il est déconseillé au méditant d'utiliser la position allongée, sauf quand il est temps de dormir), *vous êtes susceptibles d'éprouver un intense sentiment de fatigue*, de raideur dans le corps ou dans les bras et les jambes. Si cela se produit, il suffit de garder l'esprit conscient de cette partie du corps où de telles sensations se produisent et rester dans *l'observation, noter fatigué ou tendu*. On fait cela naturellement, sans que cela soit rapide ni trop lent. Ces sensations vont progressivement diminuer et finalement cesser complètement.

✚ Si l'une de ces sensations devient plus intense jusqu'à ce que la fatigue physique ou la raideur des articulations soit insupportable, alors changez de position. Cependant, ne pas oublier de faire une note mentale de l'intention, avant de changer votre position. Chaque mouvement doit être observé dans l'ordre de sa venue et en détail. Si vous avez l'intention de lever la main ou la jambe, *faire une note mentale intention*. Dans l'acte de la levée de main ou de la jambe, lever. Étendre la main ou la jambe, étendre. Lorsque vous pliez, flexion. Lors du poser, poser. S'il y a un contact avec la main ou la jambe, toucher.

✚ Effectuer toutes ces actions de façon lente et consciente. Dès que vous êtes installés dans la nouvelle position, passez à l'observation de la position suivante. Si une sensation de démangeaison est ressentie dans une partie du corps, maintenir l'esprit sur cette partie et *faire une note mentale, démangeaison*. On fait cela de façon normale, ni trop rapide ni trop lent. Quand la sensation de démangeaison disparaît au cours de la pleine conscience, poursuivre l'exercice d'observation du lever et baissr de l'abdomen. Si la démangeaison se poursuit et devient trop forte, et que vous avez l'intention de vous frotter là où cela démange, appliquez vous à faire la note mentale, intention.

✚ Soulevez lentement la main, noter au même moment les actions *lever*; et de *contact* quand la main touche la partie qui démange. Frotter lentement en totale conscience du frottement. Quand la sensation de démangeaison a disparu et que vous avez l'intention de cesser de frotter, soyez en conscient en faisant la note mentale habituelle de l'intention. *retirer* lentement la main, en même temps faire une note mentale de l'action, *retrait*. Quand la main repose à sa place habituelle et touche la jambe, *toucher*. Puis à nouveau pratiquer le rappel de soi sur les mouvements abdominaux. S'il y a douleur ou inconfort, maintenir l'esprit conscient de la sensation et de la partie concernée.

✚ *Faire une note mentale de chaque sensation particulière* qui apparaît, qu'elle soit douleur, pression, pique, fatigue, torpeur. Il faut souligner que la note mentale ne doit pas être précédée ou retardée, mais faite de façon calme et naturelle. La douleur peut éventuellement cesser ou augmenter. Ne vous inquiétez pas du fait qu'elle augmente. Poursuivez fermement l'observation et la notation. Si vous pratiquez comme cela, vous vous rendrez compte que la douleur va presque toujours cesser. Mais si, après un certain temps, la douleur augmente et devient insupportable, vous devez ignorer la douleur et *revenir à la contemplation du soulèvement et abaissement de l'abdomen*.

✚ **Quand l'attention devient continue**, il se peut que vous puissiez éprouver des sensations de douleur intense, des sensations d'étouffement, comme la douleur de la lame d'un couteau, l'enfoncement d'un instrument pointu, la sensation désagréable d'être piqué par des aiguilles pointues, ou de petits insectes rampant sur le corps. Vous pourriez éprouver des sensations de démangeaisons, de morsure, de froid intense. Dès que vous arrêtez la contemplation vous pouvez aussi sentir que ces sensations douloureuses cessent. Dès que vous reprenez la contemplation, vous avez à nouveau des sensations au fur et à mesure que vous gagnez en pleine conscience.

✚ **Ces sensations douloureuses ne doivent pas être considérées comme une illusion.** Ce ne sont pas des manifestations de maladie, mais ce sont des facteurs couramment présents dans le corps et qui sont généralement masqués quand l'esprit est normalement occupé avec les objets les plus visibles. Quand les facultés mentales deviennent plus affûtées, vous êtes plus rapidement conscient de ces sensations. Avec le développement continu de l'observation le temps vient où on vous pouvez les surmonter et où ils vont cesser complètement. Si vous continuez la contemplation, de façon bien établie, vous ne serez plus atteints par aucune douleur.

✚ **Si vous perdez courage, devenez imperturbable** dans la contemplation et ne vous arrêtez pas pendant un certain temps, vous pouvez rencontrer ces sensations désagréables encore et encore pendant que votre contemplation se produit. Si vous continuez avec détermination, vous aurez plus de chances de surmonter ces sensations douloureuses et peut-être jamais les éprouver à nouveau au cours de la contemplation. Si vous avez l'intention de bouger le corps, notez consciencieusement l'intention. Alors que dans l'acte de balancement, pendant l'observation, vous pouvez parfois découvrir que le corps se balance d'avant en arrière. Ne vous inquiétez pas; ne soyez ni heureux, ni ne souhaitez continuer à vous balancer.

✚ **Le balancement cessera si vous gardez l'esprit conscient** de l'action de balancement et continuez à noter le balancement jusqu'à ce que l'action cesse. Si le balancement augmente en dépit de la note mentale de celui-ci, appuyez-vous contre un mur ou un poteau ou allongez-vous pendant un certain temps. Par la suite revenez à la contemplation de l'abdomen. Suivez la même procédure si le corps se met à secouer ou trembler. **Quand la contemplation est développée, on peut parfois sentir un frisson traverser le dos** ou le corps entier. Ceci est un symptôme du sentiment d'intense intérêt, enthousiasme ou ravissement. Il se produit naturellement dans le cadre de la bonne contemplation.

✚ **Quand l'esprit est fixé en contemplation, vous pouvez être surpris par le moindre bruit.** Cela arrive parce que vous ressentez toute sensation avec beaucoup plus d'acuité du fait du niveau accru de la concentration. Si vous êtes énervé pendant la contemplation, notez le sentiment, mécontent. Lorsque vous avez l'intention de vous arrêter, notez intention. Gardez l'esprit fixé intensément sur l'acte de se tenir debout, et notez mentalement debout. Quand vous regardez où vous allez aller après cet arrêt, notez cette recherche, voir. Si vous avez l'intention de marcher en avant, notez intention.

✚ Lorsque vous commencez à aller de l'avant, **notez mentalement chaque étape de la marche**, marche, marche à gauche, marche à droite. Il est important pour vous d'être au courant de à tout moment de chaque étape du début à la fin, quand vous marchez. Suivez la même procédure quand vous pratiquez la marche méditative. Essayez de faire 2 notes mentales pour chaque pas comme suit: **lever, poser**, lever, poser. Quand vous avez obtenu une pratique suffisante de 2 notes par pas, essayez de passer à 3 notes mentales à chaque pas : **lever, pousser, poser**.



Quand vous regardez le pot à eau avant de vous servir en eau, soyez sûr de faire une note mentale : regarder, voir.

Quand vous vous arrêtez de marcher : arrêt.

Quand vous tendez la main : tension, étirement.

Quand vous vous appuyez sur la table : toucher.

Quand vous prenez une tasse : prendre.

Quand vous trempez la tasse dans l'eau, immersion.

Quand vous portez la tasse aux lèvres : lever.

Quand la tasse touche les lèvres : toucher.

Quand vous avalez votre salive : déglutition.

Quand vous remettez la tasse sur la table : remise.

Quand vous retirez la main : retrait.

Quand vous baissez la main : baisser.

Quand la main touche le côté du corps : toucher.

Si vous avez l'intention de vous retourner : intention.

Quand vous vous tournez : se tourner.

Quand vous marchez vers l'avant : marche avant.

En arrivant à l'endroit où vous avez l'intention de vous arrêter : intention.

Quand vous vous arrêtez : arrêt.

✚ ***Si vous restez debout pendant un moment, observez le*** lever et baisser de l'abdomen.

Si vous avez l'intention de vous asseoir, noter intention.

Quand vous allez vous asseoir, marcher. En arrivant là où vous allez vous asseoir, arriver.

Quand vous vous asseyez, baisser. Et pendant l'acte de s'asseoir, assis. Asseyez-vous lentement, et gardez l'esprit au mouvement descendant du corps. Vous devez noter chaque mouvement pour amener les mains et les jambes en position.

Puis reprendre la pratique de la contemplation des mouvements abdominaux.

Si vous avez l'intention de vous coucher, noter l'intention.

Ensuite, passez à la contemplation de chaque mouvement dans le cadre du couché: levage, étirement, baisser, toucher, allongé.

✚ ***Ensuite, prendre comme objet de contemplation chaque mouvement*** pour amener les mains, les jambes et le corps en position. Effectuez ces actions lentement. Par la suite, poursuivre en notant le lever et le baisser. Si la douleur, la fatigue, les démangeaisons, ou toute autre sensation se faire sentir, assurez-vous de noter chacune de ces sensations. Notez tous les sentiments, pensées, idées, considérations, réflexions; tous les mouvements des mains, des jambes, des bras et du corps. S'il n'y a rien de particulier à noter, ramener l'esprit au lever et baisser de l'abdomen.

✚ ***Quand la torpeur est là, faites une note mentale, torpeur.*** Après avoir acquis une concentration suffisante dans l'observation, vous serez en mesure de surmonter la torpeur et vous vous sentirez éveillé en conséquence. Ramenez à nouveau la contemplation habituelle sur l'objet de base. Si vous êtes incapable de surmonter la sensation de somnolence, vous devez continuer à contempler la somnolence jusqu'à ce que vous vous endormiez. L'état de sommeil est la continuité du subconscient. Il est similaire au premier état de conscience à la renaissance et au dernier état de conscience au moment de la mort. Cet état de conscience est faible et, par conséquent, incapable d'être attentif à tout objet.

✚ ***Quand vous vous réveillez,*** la continuité du subconscient est présente régulièrement entre les moments de vision, d'écoute, de goût, d'odorat, de toucher, de pensées. Parce que ces événements sont de courte durée, ils ne sont généralement pas clairs ni perceptibles. Il y a continuité de la conscience pendant le sommeil – c'est un fait qui devient évident quand vous vous réveillez; car c'est dans l'état de veille que les pensées et les objets des sens deviennent distincts. La Contemplation devrait commencer au moment où vous vous réveillez. Parce que vous êtes débutant, il se peut que vous ne puissiez pas encore contempler dès le premier moment de l'éveil.

✚ ***Au réveil, vous devriez commencer la contemplation dès que cela vous vient à l'esprit.*** Par exemple, si au réveil vous réfléchissez à quelque chose, vous devriez prendre conscience de cela et commencer votre contemplation par une note mentale, réfléchir. Ensuite, passez à la contemplation du lever et baisser de l'abdomen. Quand vous vous levez du lit, l'attention doit être portée à tous les détails de l'activité de l'organisme. Chaque mouvement des mains, des jambes et du fessier doit être réalisé en pleine conscience. Est-ce que vous vous demandez quelle heure il est? Si oui, notez la pensée. Avez-vous l'intention de sortir du lit? Si oui, notez l'intention.

✚ ***Si vous vous préparez à déplacer le corps en position de lever, notez préparation.***
 Quand vous vous levez lentement, se lever. Si vous restez assis pendant un certain temps, revenez à la contemplation des mouvements abdominaux et ressentis associés. Effectuez les actes de se laver le visage ou de prendre un bain de façon notifiée et en pleine conscience de chaque mouvement détaillé; par exemple, regarder, voir, étendre, tenir, toucher, sensation de froid, se frotter. Dans les actes en rapport avec l'habillage, en faisant le lit, en ouvrant ou fermant les portes et les fenêtres, en manipulant tout objets, soyez vraiment attentifs à chaque détail de ces actions dans l'ordre.

Vous devez prêter attention à tous les détails de l'action de manger:

Quand vous regardez la nourriture, regarder, voir.

Quand vous préparez le repas, préparer.

Quand vous portez le repas à la bouche, lever.

Quand vous pliez le cou vers l'avant, plier, flexion.

Quand la nourriture touche la bouche, toucher.

Quand vous mettez la nourriture dans la bouche, mettre.

Quand la bouche se ferme, fermeture.

Quand vous retirez la main, enlever.

Si la main touche la plaque de cuisson, toucher.

Quand on étend le cou, extension.

Quand on pratique l'acte de mastiquer, pendant l'acte de la mastication, mastication

Quand vous reconnaissez le goût d'un aliment, connaître.

Quand vous avalez la nourriture, avaler.

Bien avaler la nourriture, on peut ressentir la nourriture en toucher les côtés de l'œsophage.

Pratiquez l'observation de cette façon à chaque fois que vous prenez un nouvel aliment et ceci jusqu'à ce que vous ayez terminé votre repas. Au début de la pratique, il y aura de nombreuses omissions. Cela ne fait rien. ***Ne rechignez pas à pratiquer avec effort.*** Vous ferez moins d'omissions si vous persistez dans votre pratique. Quand vous atteindrez un stade avancé de la pratique, vous pourrez également être en mesure de constater plus de détails que ceux mentionnés ici.

Pratique de la Méditation Vipassana

Selon la méthode Mahasi

Traduit de l'anglais par Y.Supanienda

Document no2

la notation mentale

✚ La pratique de Vipassana est l'effort de comprendre correctement la nature des phénomènes mentaux et physiques au sein de son propre corps. Les phénomènes physiques sont les choses ou les objets que l'on perçoit clairement autour et à l'intérieur de soi. L'ensemble du corps constitue un groupe d'éléments de **matière (Rupa)**. Les phénomènes **mentaux** sont des actes de la conscience ou de l'attention (**Nama**).

✚ Ceux-ci sont clairement perçus à chaque fois que les choses sont vues, entendues, senties, goûtées, touchées, ou pensées. Nous devons nous rendre compte de ces phénomènes mentaux en les observant et **en les notant ainsi: « voir, voir » « entendre, entendre » « sentir, sentir », « goûter, goûter », « toucher, toucher» ou «penser, penser ».**

✚ **Chaque fois que l'on voit, entend, sent, goûte, touche, ou pense, on doit faire une note mentale de cela.** Cependant, au début de la pratique, on ne peut pas faire une notation pour tous les événements. Il faut donc **commencer par noter les événements qui sont visibles, facilement perceptibles, prégnants.**

✚ Avec chaque respiration, l'abdomen monte et descend - ce mouvement est toujours évident. Ceci est la qualité de la matière (rupa) connu sous le nom de l'élément Air ou mouvement (**vāyo dhātu**). On doit commencer par noter ce mouvement, ce qui peut être fait en observant mentalement l'abdomen. Vous trouverez que l'abdomen se gonfle quand vous respirez, et se dégonfle quand vous expirez.

✚ **Le soulèvement est à noter mentalement comme «lever», et la chute «baisser».** Si le mouvement n'est pas encore évident avec la notation mentale, continuez en posant la paume des mains sur l'abdomen. Ne changez pas la façon de respirer. Ni la ralentir, ni la rendre plus rapide. Ne pas respirer trop vigoureusement, soit. Vous allez vous fatiguer si vous changez l'allure de la respiration. **Respirez tranquillement et notez le lever et le baisser de l'abdomen** comme ils se produisent. Notez mentalement, pas verbalement.

✚ Dans la méditation Vipassana, ce que vous notez n'est pas le plus important. Ce qui importe vraiment c'est le ressenti, la perception. Quand vous notez le lever de l'abdomen, le faire du début à la fin du mouvement, comme si vous le voyez avec vos yeux. Faire la même chose avec le mouvement d'abaissement. **Notez le mouvement ascendant de telle sorte que la conscience de celui-ci coïncide avec le mouvement** lui-même. Le mouvement et la conscience mentale de celui-ci doivent coïncider de la même manière qu'une pierre lancée frappe la cible. Il en est de même avec le mouvement d'abaissement de l'abdomen.

La notation des pensées

✚ **L'esprit peut être distrait** pendant que vous êtes en train de noter le mouvement abdominal. Cela doit également être **noté mentalement, «distrait, distrait »** Lorsque cela a été noté une ou deux fois, l'esprit cesse la distraction, auquel cas vous revenez à la note du lever et baisser de l'abdomen. Si l'esprit s'arrête quelque part, notez « arrêt, arrêt ». **Puis revenez au lever et baisser de l'abdomen.** Si vous imaginez rencontrer quelqu'un, noter « rencontre, rencontre ». Puis revenez au lever et baisser. Si vous imaginez rencontrer et parler à quelqu'un, noter « parler, parler ».

✚ En bref, **quelle que soit la pensée ou la réflexion qui apparaît elle doit être notée.** Si vous imaginez, noter « imaginer, imaginer ». Si vous pensez, « penser, penser ». Si vous prévoyez, « planifier, planifier ». Si vous percevez, « percevoir, percevoir ». Si vous réfléchissez, « réfléchir, réfléchir ». Si vous vous ennuyez, « ennui, ennui ». Si vous vous sentez heureux, « heureux, heureux ». Si vous vous sentez triste, « triste, triste ». Noter mentalement tous les actes de conscience est appelé **cittanupassanā**.

✚ Quand nous ne notons pas ces actes de conscience, nous avons tendance à les identifier avec une personne ou un individu. Nous avons tendance à penser que c'est « je » qui imagine, pense, planifie, sait ou perçoit. **Nous pensons qu'il y a une personne qui, depuis l'enfance, a vécu et pense. En fait, une telle personne n'existe nullement. Il y a seulement des actes de conscience continus et successifs.** Voilà pourquoi nous devons noter ces actes de conscience et les reconnaître pour ce qu'ils sont. Nous devons donc noter chaque acte de conscience tel qu'il apparaît. **Lorsqu'il est ainsi noté mentalement, il a tendance à disparaître.** Nous retournons ensuite à la notation du lever et du baisser de l'abdomen.

---***---

Douleurs et malaises

✚ Lorsque vous vous êtes assis à méditer pendant une longue période, les sensations de rigidité et de chaleur apparaissent dans le corps. Toutes ces sensations doivent aussi être soigneusement notées. De même avec les sensations de douleur et de fatigue. Toutes ces sensations sont **dukkhavedanā** (sentiment d'insatisfaction) et les noter est **vedanānupassanā**. Le défaut ou l'omission de noter ces sensations vous fait penser: « Je suis tendu, j'ai chaud, j'ai mal. J'étais bien il y a un instant. Maintenant, je me sens mal avec des sensations désagréables. L'identification de ces sensations avec l'ego nous plonge dans l'erreur. Il n'y a vraiment pas de « je » en cause, seule une succession de sensations désagréables l'une après l'autre.

✚ C'est tout simplement comme la succession continue de nouvelles impulsions électriques qui allument une lampe électrique. **Chaque fois que l'on ressent des sensations désagréables** dans le corps, elles apparaissent les unes après les autres. **Ces sensations doivent être soigneusement et attentivement notées**, si ce sont des sensations de tension, de chaleur ou de douleur. Au début de la pratique de la méditation, ces sensations peuvent avoir tendance à grandir et mener à un désir de changer de posture. Ce désir est à noter, après quoi le méditant devrait revenir à la notation des sensations de raideur, de la chaleur, etc.

✚ Il y a un dicton qui dit que « **la Patience mène à nibbāna** ». Cet adage est particulièrement pertinent dans la pratique de la méditation. Il faut être patient pour méditer. **Si l'on bouge ou change sa posture trop souvent** parce qu'on ne peut pas supporter la sensation de tension, raideur ou chaleur qui apparaît, **une bonne concentration (samādhi) ne peut pas se développer**. Si la concentration ne peut se développer, la vision directe de la nature des choses ne peut pas en être le résultat, et on ne peut espérer atteindre le chemin (**magga**), le fruit de ce chemin (**phala**) ou **nibbāna**.

✚ Voilà pourquoi la patience est nécessaire dans la méditation. Il s'agit surtout de la patience avec les sensations désagréables dans le corps comme la rigidité, la chaleur, la douleur et d'autres sensations désagréables. **A l'apparition de ces sensations il ne faut pas changer immédiatement sa posture**. Il faut continuer patiemment, tout en notant « tension, tension » ou « chaleur, chaleur ». Les sensations désagréables modérées vont disparaître si on les observe patiemment. Lorsque la concentration est forte, même des sensations intenses ont tendance à disparaître. On revient alors à la contemplation du lever et baisser de l'abdomen.

✚ On va bien sûr **changer la posture si les sensations ne disparaissent pas** même après les notées pendant une longue période, ou si elles deviennent insupportables. On devrait alors commencer en notant « vouloir changer, vouloir changer. » Si l'on soulève le bras, noter « lever, lever. » Si l'on se déplace, noter « mouvement, mouvement. » Ce changement devrait être effectué en douceur et avec la notation « lever, lever, " mouvement, mouvement » et « toucher, toucher ». **Si le corps a des balancements, noter « balancement, balancement »**. Si vous soulevez le pied, notez « élever, élever ». Si vous le déplacez, notez ' mouvement, mouvement. " Si vous le posez, notez ' abandon, laissant tomber. Quand il n'y a pas plus de mouvement, revenir à la notation du lever et baisser de l'abdomen.

✚ **Il ne doit y avoir aucun temps mort, mais la continuité** entre l'acte précédent de noter et l'acte suivant de notation, entre un état précédent de la concentration et un autre état qui lui succède, entre un acte précédent de l'intelligence et le suivant. Seulement alors il y aura des étapes successives et croissantes de maturité dans la compréhension du méditant. **La connaissance du chemin et du fruit sont atteints seulement quand on développe l'attention continue**. Le processus de la méditation est similaire à celui de la transformation du feu en énergie quand on frotte deux morceaux de bois ensemble pour générer suffisamment de chaleur pour faire du feu.

✚ De la même manière, **la notation en méditation Vipassana doit être continue et ininterrompue**, sans intervalle entre les actes de noter, quels phénomènes peuvent survenir. Par exemple, si une sensation de démangeaison vient et que le méditant désire se gratter, et que c'est difficile à supporter, à la fois la sensation et le désir de se débarrasser d'elle devrait être noté, sans en venir au grattage pour se débarrasser immédiatement de la sensation.

✚ **Si l'on persévère, la démangeaison va généralement disparaître**. Et alors on revient à la contemplation de la hausse et de la baisse de l'abdomen. Si la démangeaison ne disparaît pas, on peut l'éliminer par grattage, mais on doit d'abord noter le désir de le faire. Tous les mouvements impliqués dans le processus d'élimination de la gratte doivent être notés, en particulier le toucher, tirer et pousser, et les mouvements de grattage. Puis finalement revenir au soulèvement et abaissement de l'abdomen.

Changer de position

✚ Chaque fois que **vous changez la posture, commencez par noter l'intention** ou le désir de changer, et noter tous les mouvements très précisément, tels que se lever, lever le bras, le déplacement et l'étirement. Vous devez noter les mouvements en même temps qu'ils apparaissent. Quand le corps se penche en l'avant, notez-le. Quand vous vous levez, le corps devient léger et s'élève. Concentrez-vous sur ce point, vous devriez doucement noter «élévation, élévation ».

✚ Le méditant doit se comporter comme une personne invalide et faible. Les gens qui ont une santé normale montent facilement et rapidement, ou brutalement. Rien de tel avec les malades faibles, qui le font lentement et doucement. La même chose est le cas des personnes souffrant de maux de dos qui se lèvent doucement de peur que le mal de dos ne provoque des douleurs. C'est aussi le cas pour les méditants. Ils devraient **faire les changements de posture lentement; alors seulement l'attention, concentration et vision directe sont claires.**

✚ Commencez donc, avec des mouvements lents et progressifs. Lorsque le corps s'élève, le méditant doit le faire doucement comme un malade, en même temps, il note «élévation, élévation.». Si l'œil voit, le méditant doit agir comme s'il était aveugle. De même quand l'oreille entend. En méditant, la préoccupation du méditant est seulement de noter. Ce qu'il voit et entend ne sont pas sa préoccupation. Donc, quel que soient étranges ou bizarre les choses que l'on peut voir ou entendre, il faut se comporter comme si on ne les voit pas ou ne les entend pas, il faut juste noter simplement et attentivement.

---***---

Marche méditative

✚ **Quand il fait des mouvements avec le corps, le méditant doit le faire très lentement**, tout en déplaçant doucement les bras et les jambes, en flexion ou en extension, en baissant la tête ou en la soulevant. Quand il se lève de la posture assise, il faut le faire progressivement, en notant «élévation, élévation. Quand il se met debout, il note « debout, debout. » Quand il regarde ici et là, il note « observer, observer ». Pendant la marche, noter les étapes, si elles sont prises avec le droit ou le pied gauche. Vous devez être conscient de tous les mouvements successifs impliqués, de l'élévation du pied à la chute de celui-ci. Notez chaque pas fait, que ce soit avec le pied droit ou le pied gauche. Ceci est la manière de noter quand on marche rapidement.

✚ Ce sera bien assez si vous faites une notation lors de la marche rapide et que vous marchez sur une certaine distance. **Lors de la marche lente**, trois étapes doivent être notées pour chaque étape: lorsque le pied est soulevé, quand il est poussé vers l'avant, et quand il retombe. Commencez par noter l'élévation et l'abandon des mouvements. Il faut être pleinement conscient de la levée du pied. De même, lorsque le pied s'abaisse, il faut être pleinement conscient de la «lourdeur» du pied.

✚ Il faut marcher en notant que « lever, baisser » à chaque étape. **La notation deviendra plus facile après environ deux jours.** Ensuite, allez noter les trois mouvements comme décrit ci-dessus, comme « **lever, pousser, poser.** » Au début, il suffit de noter un ou deux mouvements seulement, donc « pas droit, pas gauche » lors de la marche rapide et « lever, poser » en marchant lentement. Si lors de la marche ainsi, vous voulez vous asseoir, noter cela « vouloir s'asseoir, vouloir s'asseoir. Quand effectivement assis, noter attentivement « lourd, lourd » relevant de la pesanteur du corps.

✚ **Quand vous êtes assis, notez les mouvements qui concernent les jambes et les bras.** Quand il n'y a pas de tels mouvements du corps, notez le lever et le baisser de l'abdomen. Si, tout en notant ainsi, une raideur (stiffness) ou une sensation de chaleur surviennent dans une partie de votre corps, notez-les. **Puis retournez à la notation du mouvement de l'abdomen** « lever, baisser ». Si le désir de s'allonger apparaît, notez l'intention puis les mouvements des jambes et des bras que vous faites. L'élévation du bras, le déplacement de celui-ci, le reposer de coude au sol, le balancement du corps, l'étirement des jambes, la prise de conscience des parties du corps quand on se prépare lentement à se coucher - tous ces mouvements doivent être notés.

✚ La notation doit continuer au moment où on s'allonge, c'est important. Au cours de ce mouvement (qui est, s'allonger par terre), on peut acquérir des connaissances particulières (à savoir celle de la connaissance du chemin et sa réalisation). Lorsque la concentration et la pleine conscience sont fortes, la sagesse discernante peut apparaître à tout moment. Cela peut se produire en une seule « rotation » du bras ou en une seule extension du bras. C'est comme cela que le Vénérable Ananda est passé à l'état d'arahant.

✚ Le Vénérable Ananda était allongé et s'acharnait pour atteindre l'état d'Arahant la nuit de la veille du premier concile bouddhiste. Il pratiquait toute la nuit la forme de méditation Vipassana connu comme **kayagatasati**, notant ses pas, à droite et à gauche, soulevant les pieds, poussant vers l'avant et la baisse des pieds; notant, épreuve par épreuve, le désir mental de marcher et les mouvements physiques impliqués dans la marche. Bien que cela ait duré toute la nuit jusqu'à l'aube, il n'avait pas encore atteint le stade d'Arahant. Réalisant qu'il avait pratiqué la méditation à l'excès en marche méditative et que, afin d'équilibrer la concentration et l'effort, il devait pratiquer la méditation en position allongée pendant un certain temps, il est entré dans sa chambre. Il était assis sur le lit, puis s'allongea. Ce faisant, et notant, « allongé, allongé », 'il a atteint l'état d'Arahant en un instant.

✚ Le Vénérable Ananda était seulement un « **entré dans le courant** » (**Sotapanna**) avant qu'il ne s'allonge. De l'état d'entré dans le courant, il atteint les étapes « **d'une fois-retournant** » (**Sakadagami**), **non-retournant (anagami)** et enfin **d'arahant** (la dernière étape du chemin). La réalisation de ces trois étapes successives du chemin supérieur s'est faite en instant. Rappelez-vous cet exemple de l'accession de Vénérable Ananda à l'état d'Arahant. Une telle réalisation peut venir à tout moment et ne doit pas prendre longtemps.

Continuité de la Pratique

- ✚ Voilà pourquoi **les méditants devraient toujours noter avec diligence et ne pas relâcher l'effort** (d'attention), en se disant, « je m'arrête un peu car cela ne va pas changer grand-chose" Tous les mouvements impliqués dans le fait de s'allonger et arranger les bras et les jambes doivent être soigneusement et sans relâche notés. S'il n'y a pas de mouvement, revenir à noter le lever et le baisser de l'abdomen. Même en fin de journée et qu'il est temps d'aller dormir, le méditant ne doit pas arrêter la notation. Un méditant vraiment ardent et zélé devrait pratiquer la pleine conscience, comme s'il renonçait à trouver le sommeil. Il faut continuer à méditer jusqu'à ce que l'on tombe de sommeil. Si l'attention est bien présente, on ne va pas tomber de sommeil. Si, toutefois, la torpeur est plus forte, alors on va s'endormir.

- ✚ **Quand on sent en torpeur, il faut noter «torpeur, torpeur,** « si les paupières ne bougent plus, on note «paupières tombent»; si elles deviennent lourdes ou de plomb, on note « paupières lourdes»; si les yeux piquent, on note «picotement, picotement». Notant ainsi, la torpeur peut passer et la vision devient claire à nouveau. Il faut donc noter « clairevision, clairevision » et continuer en notant le lever et le baisser de l'abdomen. Quelle que soit le niveau de détermination, s'il y a une réelle torpeur, alors on va s'endormir. Il n'est pas difficile de s'endormir; en fait c'est facile. Si vous méditez en position allongée, vous allez vite tomber en torpeur et vous endormir. Voilà pourquoi les débutants ne devraient pas méditer trop en position allongée; ils devraient méditer beaucoup plus en salle de méditation et pratiquer la marche méditative. C'est seulement en fin de journée, quand il se fait tard et que vient le temps de dormir qu'il faut méditer en position allongée, en notant les mouvements ascendants et descendants de l'abdomen. On va alors tomber naturellement endormi.

- ✚ **Le moment du sommeil est le temps de repos pour le méditant,** mais le méditant vraiment sérieux devrait limiter le sommeil à environ quatre heures. Ceci est le «temps de minuit» permis par le Bouddha. Quatre heures de sommeil est suffisant. Si le débutant pense que le sommeil de quatre heures ne suffit pas pour la santé, il peut l'étendre à cinq ou six heures. Six heures de sommeil est vraiment suffisant.

- ✚ **Quand on se réveille, on doit reprendre immédiatement la notation ou le rappel à l'abdomen.** Le méditant qui a vraiment l'intention d'atteindre le chemin et sa réalisation devrait arrêter la notation uniquement pendant le sommeil. Sinon, à tous moments de la veille, on doit pratiquer la notation sans cesse et sans arrêt. Voilà pourquoi, dès que l'on se réveille, il faut noter «réveil, réveil.» Si l'on est conscient de cela, on commence par noter le lever et baisser de l'abdomen.

- ✚ **Si on a l'intention de se lever du lit,** il faut noter «intention de se lever, intention de se lever.» Il faut alors noter les mouvements que l'on fait en déplaçant les bras et les jambes. Quand on soulève sa tête et se lève, on note : « lever tête, lever tête». Quand on est assis, on note «assis, assis.» Si l'on fait des mouvements avec les bras ou les jambes, tous ces mouvements devraient également être notés. S'il n'y a pas de tels mouvements, on pratique le rappel au lever et baisser de l'abdomen.

✚ La Vigilance dans les activités quotidiennes

✚ Il faut noter **quand on se lave le visage et** quand on prend un bain. En effet, les mouvements impliqués dans ces actes sont assez rapides, et on doit les noter autant que possible. Il y a ensuite les actions faites au moment de s'habiller, le rangement du lit, l'ouverture et la fermeture de porte; tous ces actes doivent également être notés aussi précisément que possible.

✚ **Quand on prend son repas** et regarde la table, il faut noter «regarder, voir, regarder, voir ». Quand on étend sa main vers la nourriture, la touche, la prend et la recueille avec le poignet et la ramène à la bouche, se penche la tête, met le morceau dans sa bouche, laisse tomber son bras et soulève sa tête à nouveau, tous ces mouvements doivent être dûment notés. (Cette façon de noter est en conformité avec la voie birmane de prendre un repas. Ceux qui utilisent une fourchette et une cuillère ou des baguettes doivent noter les mouvements d'une manière appropriée.)

✚ **Quand on mâche la nourriture**, il faut noter que «mastication, mastication ».«Quand on vient à connaître le goût de la nourriture, il faut noter « savoir, savoir.» Quand on en vient à savourer la nourriture et l'avale, quand la nourriture descend dans la gorge, il faut noter tous ces actes. Voici comment le méditant doit noter lors de la prise de chaque morceau de nourriture. Quand on prend la soupe, tous les mouvements impliqués tels que l'extension du bras, la manipulation de la cuillère, ainsi de suite, tout cela doit être noté. La notation aux heures des repas est assez riche car il y a beaucoup de choses à observer et noter. Le débutant peut être amené à ne pas noter certains actes mais tous ces actes doivent être notés, il faut se résoudre à tous les noter.

✚ On ne peut pas tout voir au début, mais **à force de pratique la concentration s'approfondit** et on va être capable de noter tous ces événements avec précision.

Sommaire

J'ai cité tant de choses que le méditant doit noter, mais **en bref, il y a seulement quelques points essentiels à retenir.**

✚ **Lors de la marche rapide, notez «'pied droit, 'pied gauche », puis « lever » , « poser »** quand vous marchez lentement. Quand vous êtes assis tranquillement, notez juste le lever et le baisser de l'abdomen. Faites de même quand vous êtes allongé, s'il n'y a rien de particulier à noter. Tout en notant ainsi et si l'esprit vagabonde, notez les actes de conscience qui apparaissent. Puis revenez au « lever, baisser » de l'abdomen. **Notez également les sensations de tension ou raideur, la douleur, les démangeaisons ou picotements** qui se présentent. Puis revenez à la hausse et à la baisse de l'abdomen. Notez aussi au moment où cela se passe, le pliage, l'extension et le déplacement des membres, la flexion et la levée de la tête, le balancement et le redressement du corps. Puis revenez au lever et baisser de l'abdomen.

✚ **Quand on note comme cela**, on va être en mesure de constater de plus en plus d'apparitions et disparitions. Au début, comme l'esprit erre ici et là, on peut manquer beaucoup de choses, mais il ne faut pas se décourager. Chaque débutant rencontre les mêmes obstacles, mais au fur et à mesure que l'on devient plus habile, on se rend compte que l'esprit erre de moins en moins jusqu'à ce que, finalement, l'esprit cesse d'errer. **L'esprit est alors fixé à l'objet de son attention, l'acte de la pleine conscience devient presque simultané avec l'objet de l'attention.** En d'autres termes, le soulèvement de l'abdomen devient simultané à l'acte de le noter, et de même avec le baisser de l'abdomen.

---***---

L'expérience de la Vision Pénétrante

✚ **L'objet physique d'Attention et l'acte mental de noter se produisent de pair.** Il n'y a dans ce phénomène aucune personne ou individu impliqué, seul l'objet physique et l'acte mental de le noter, se produisant en même temps. Le méditant va au même moment faire l'expérience de ces phénomènes par lui-même. Tout en notant le lever et le baisser de l'abdomen, il va distinguer le lever de l'abdomen en tant que phénomène physique et l'acte de noter comme phénomène mental; De la même façon avec le baisser de l'abdomen. Ainsi, le méditant en vient à distinguer et réaliser l'apparition simultanée de paires de phénomènes psycho-physiques.

✚ **Avec chaque acte de notation, le méditant va savoir clairement** qu'il n'y a que cette qualité de la matière qui est l'objet de la prise de Conscience ou d'Attention et cette qualité mentale qui fait une note. Cette connaissance discriminante est appelée connaissance analytique de l'esprit et de la matière (**namarupa-paricchada-nana**), qui est le début de la connaissance de la sagesse-perspicacité (**vipassanā-nana**). Il est important d'acquérir cette connaissance de façon juste. Ce sera réussi, comme le méditant pratique de façon continue, par la connaissance discernante de la loi de cause à effet-conditionnalité (**paccaya-pariggaha-nana**).

✚ Au fil de la notation continue, on verra par soi-même que ce qui apparaît disparaît après un court instant. Les gens ordinaires supposent à tort que les deux phénomènes matériels et mentaux ne changent pas tout au long de la vie, de la jeunesse à l'âge adulte. En fait, il n'en est pas ainsi. Il n'y a pas de phénomène qui dure toujours. **Tous les phénomènes apparaissent et disparaissent** si rapidement qu'ils ne durent pas même le temps d'un clin d'oeil. On va en venir à connaître personnellement comme on va le noter. On sera alors convaincu de l'impermanence de tous les phénomènes. Cette certitude est appelée **aniccānupassanā-nana**.

✚ Cette connaissance sera suivie et remplacée par **dukkhānupassanā-nana**, la connaissance qui se rend compte que tout cette impermanence est souffrance. Le méditant est également susceptible de rencontrer toutes sortes de difficultés dans le corps, qui est juste un agrégat de souffrance. Ceci est également dukkhānupassanā-nana. Ensuite, le méditant sera convaincu que tous ces phénomènes psycho-physiques se produisent d'eux-mêmes, suivant la volonté de personne et soumis au contrôle de personne. Ils ne représentent aucun individu ou ego-entité. Cette prise de conscience est la réalisation de la connaissance du non-soi **anattanupassanā-nana**.

✚ **Quand on médite de façon continue**, on en vient à réaliser de façon ferme et tangible que **tous les phénomènes sont anicca, dukkha et anatta**, et on atteint nibbāna. Tous les Bouddhas originels, Arahants et Ariyas ont réalisé nibbāna en suivant ce chemin de vérité absolue. Tous les méditants par le process de la méditation devraient reconnaître qu'ils sont maintenant sur **le chemin de satipatthāna**, dans l'accomplissement de leur souhait pour la réalisation de la connaissance du chemin, le fruit du chemin et nibbāna, suite à la maturation de leurs perfections (Parami).

✚ Ils doivent se sentir heureux à la perspective de vivre **la noble équanimité** provoquée par la concentration et la connaissance supra-mondaine ou la sagesse vécue par les **Bouddhas, Arahants et Ariyas**, qu'ils n'ont eux-mêmes jamais connue auparavant. Il ne se passera pas longtemps avant qu'ils éprouvent cette connaissance pour eux-mêmes. De fait, cela peut être dans un mois ou vingt jours de pratique de la méditation. Ceux dont les perfections sont exceptionnelles peuvent obtenir ces expériences **en sept jours**.

✚ Il faut donc vivre dans l'espoir et la foi que **l'on va atteindre la vision pénétrante** dans le temps spécifié ci-dessus, et on aura donc besoin d'une Foi à toute épreuve face aux doutes qui pourraient apparaître, et ainsi se protéger du danger de la renaissance dans les mondes inférieurs. On doit continuer la pratique de la méditation de façon optimiste et avec foi.

Puissiez-vous tous être en mesure de pratiquer avec bonheur la méditation et rapidement atteindre le nibbāna que le Bouddha, les Arahants et les Ariyas ont expérimenté!

Appendice

Voici une traduction concise extraite du Pali du **Mahasatipatthana Sutta** accompagnée d'un commentaire de Mahasi Sayadaw. Ceci est offert comme une aide à la compréhension de cette technique de méditation, dont la référence source de la pratique de la méditation **Satipaṭṭhāna** est la parole du Bouddha.

Extrait du Mahasatipatthana Sutta:

- «**Ainsi moines, quand un moine** marche il sait :« Je marche »; ou quand il est debout, ou assis, ou couché, il sait cela".
- «**Ainsi moines, quand un moine** part, ou revient, quand il regarde proche ou loin, quand il se plie ou étend ses membres, quand il se vêtit avec la robe du bas, avec la robe supérieure, ou prend son bol, quand il est en train de manger, de boire, de mâcher, de savourer, ou quand il obéit à des appels de la nature - **il est conscient de ce qu'il fait**. En allant, debout, assis, dormir, regarder, parler, ou de garder le silence, il sait ce qu'il fait. "
- «Ainsi moines, quand un moine réfléchit sur ce corps quelle est sa position, aux parties et sensations du corps en relation avec les quatre éléments."
- «Et donc moines, si un moine a un sentiment de joie, le moine est conscient de cela. Ou s'il n'éprouve pas de joie, il est aussi conscient de cela.» De même, s'il est touché par un sentiment un sentiment douloureux, il est conscient de cela.. "
- «Et donc moines, quand un moine a une pensée d'avidité, il est conscient de cette pensée. Ou si la pensée est libre de la convoitise, il est conscient aussi de cela.
- Et donc moines, quand un moine a un désir sensuel, il est conscient de ce désir. Il sait «J'ai un désir sensuel."

✚ Conformément à ces enseignements du Bouddha, il est dit dans la langue conventionnelle: «lever», tandis que l'abdomen est se soulève; "Baisser", tandis que l'abdomen s'abaisse; "Plier", tandis que les membres se plient; «Étirement», tandis que les membres sont stretching; «Distrait», tandis que l'esprit vagabonde; «Penser», «réfléchir», ou «savoir» quand on observe tout cela; "Sentir tendue, chaud» ou «dans la douleur», «Marcher, debout, assis» ou « allongé », tandis que l'on est dans l'une ou l'autre de ces postures. Ici, il convient de noter que la marche et ainsi de suite est exprimé en mots au lieu de « reconnaître l'élément Air intérieur se manifestant dans le mouvement des membres," comme il est dit dans les textes Pali.



Le calme mental sur les pensées..

✚ La pratique de la méditation du calme mental consiste ici à observer les pensées apparaître et disparaître. Les pensées apparaissent et sont l'écran naturel de l'esprit, et tout simplement nous ne les suivons pas. Nous ne les suivons pas, et nous n'essayons ni de les arrêter ni de les rejeter. En ne suivant pas les pensées, les pensées vont diminuer, et nous allons commencer à ressentir la clarté de la connaissance sous-jacente, la clarté, sans aucune pensée. Ceci est la clarté de la conscience pure, et dans la pratique de Samatha, on repose tout simplement dans cela.

✚ Afin d'être en mesure de se reposer dans cette conscience libre de distraction, nous avons besoin d'appliquer **deux facultés, qui sont la pleine conscience (attention) et la vigilance**. La pleine conscience c'est tout simplement pas perdre de vue ou oublier l'intention de méditer sans distraction sur les pensées. **La Vigilance est de reconnaître ce qui se passe dans l'esprit**, par exemple, si vous vous êtes laissé ou non distraire. Donc la méditation dans le contexte de Samatha consiste à **ne pas suivre les pensées qui apparaissent** dans la sixième conscience, et à reposer dans la connaissance lumineuse et pure de la huitième conscience.

✚ La technique est donc de reposer l'esprit dans Samatha (le calme mental) sans un support. La pratique se fait comme suit: la posture physique est l'assise avec le dos droit, les jambes croisées, mais la méthode mentale est de ne se fixer sur aucun objet de concentration. On n'utilise pas un objet visuel, tel un caillou ou se concentrer sur la respiration; mais au contraire on expérimente simplement l'incessante clarté ou pureté de la sixième conscience, qui apparaît comme l'écran de cette conscience sous la forme de la pensée.

✚ Maintenant, parfois, l'écran de la sixième conscience prend la forme de pensées du **passé**, et alors on suit les suit pas. Parfois, il prendra la forme de pensées du **futur**, et alors on ne les suit pas non plus. Parfois, il prendra la forme de pensées des **préoccupations courantes**, à propos d'une chose ou d'une autre, et ainsi de suite. On ne suit pas cela non plus. On repose simplement dans **l'expérience directe de l'instant présent**. Quand on commence à pratiquer cette technique, on le fait sur des périodes très courtes, puis celles-ci viennent à s'allonger progressivement.

✚ Pour ce faire, vous devez **appliquer l'attention et la vigilance**. Quand les pensées apparaissent, vous reconnaissez qu'une pensée est apparue, et il vous suffit de ne pas la suivre. Cela ne signifie pas que vous devez considérer la pensée comme un problème et essayer de la rejeter. Si vous ne suivez pas la pensée, elle va se dissoudre, et puis vous pouvez revenir à un état de calme. Si cela conduit à un état de calme lucide, c'est un bon Samatha.



Observer le Mental Réactif

L'observation est l'outil de travail essentiel du yogi méditant. Dans la méditation Theravada, on appelle cela l'Attention-Sati.

✚ **Être Attentif, c'est Observer, Contempler, Regarder, Traquer l'instant présent. Être Vigilant, c'est être attentif à la qualité de l'Attention elle-même.** c'est pratiquer une seconde attention qui est le « watching mind », **le regard intérieur sur l'esprit.** Être Attentif sur la route, c'est observer tout ce qui vient à l'horizon extérieur de la vision.. Être **vigilant** sur la route, c'est observer si l'esprit (intérieur) est en torpeur, agité ou calme..

✚ **Être attentif** dans une relation, c'est écouter en se plaçant dans la grotte du cœur.. **Être vigilant** dans une relation, c'est observer les impuretés et souillures du mental réactif.. et ne pas réagir, ne pas les suivre, lâcher prise de cela et passer à l'écoute d'une autre sensation.

✚ **Le mental réactif** est le producteur du Faux, par opposition au Vrai qui est juste Silence, Ecoute, Compassion.. Le mental réactif pose tout de suite le voile de l'illusion dès qu'il interromps celui/celle qui parle.. Le mental réactif ne laisse pas la place ni à l'observation attentive, ni à la compréhension, ni plus tard à la sagesse de venir s'installer à la table du simple bonheur d'avoir compris et d'aimer.

✚ Être attentif au job, c'est pratiquer au mieux ce qui doit être fait en étant concentré.. **Être vigilant** au job, c'est observer si le jobeur est distrait par le mental réactif sur des pensées du passé, du futur ou même des préoccupations courantes..

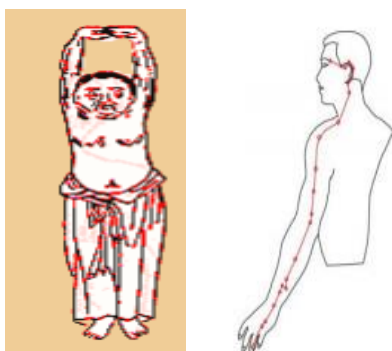
✚ C'est pourquoi, la tâche du yogi devrait être celle de **Cultiver Muni** à tout moment de la journée, et non pas seulement en session de méditation formelle. Muni est le Noble Silence de SakyaMuni, le Bouddha. Quel meilleur exemple pour chaque yogi pour pratiquer le Silence. Le Silence est la porte de l'Attention : Sans Silence, point d'Attention, point de Vigilance, point de Compassion, point de Compréhension, point d'Amour, point de Sagesse. Vider l'esprit de ses pensées, c'est être centré dans la grotte du cœur, en Paix.

Exercice d'énergie ou souffle vital

✚ **Ressentir le souffle, l'énergie dans les mains.** Joignez les paumes de vos mains en position de prière, faites le vide dans votre esprit et fermez les yeux pendant **3 minutes** afin de parvenir au calme intérieur. Vous pouvez fixer l'esprit sur les mains, inspirer et expirer dans cet espace, ressentir les sensations de cet espace.

Eloignez légèrement vos paumes, doigts naturellement fléchis, détendus. Ouvrez les yeux, regardez vos mains et concentrez-vous sur l'espace entre les paumes pendant **3 minutes**. Vous devez ressentir une sensation magnétique, ou de chaleur, ou de picotements. C'est l'énergie vitale.

✚ **Soutenir le ciel.** Cet exercice stimule toutes les activités physiologiques internes. L'énergie vitale circule dans tout le corps. Levez les bras devant vous, puis au-dessus de la tête, les paumes vers l'extérieur, puis vers le ciel. Étirez la colonne vertébrale et les bras. En



fin de montée, les talons se soulèvent aussi. Les bras redescendent ensuite de la même façon. Reprendre la position de départ, et **recommencer 3 fois** l'exercice. Soutenir le ciel avec les mains régularise l'énergie.

Ecarter le pied gauche du pied droit de la largeur des épaules. Ecarter les bras sur les côtés, paumes vers le sol, et les monter au-dessus de la tête. En même temps, monter sur la pointe des pieds. [*Inspiration*] ; Revenir à la position de départ en redescendant sur les pieds et en ramenant les bras le long du corps. [*Expiration*] Concentration interne.

✚ **Régulariser les 3 foyers:** au-dessus du diaphragme, entre le diaphragme et le nombril, entre le nombril et le pubis. Les rôles respectifs de ces trois régions sont : la respiration, la digestion, l'élimination. Le fait d'étirer et de baisser les bras active et régularise l'énergie dans ces 3 régions.

Effets: régularise les 3 foyers(tête, cœur, abdomen), libère les poumons et combat la fatigue; combat les douleurs du dos.

Symptomatologie : dyspepsie, aérophagie, œdème, surdité, bourdonnement, douleur de la face externe de l'épaule, du bras de la nuque. Commence derrière l'ongle de l'annulaire côté externe, remonte le long du bras face externe jusqu'à l'épaule, puis le long du sterno-cléido mastoïdien, fait le tour de l'oreille et s'arrête au coin du sourcil.



Bhavana sur l'abdomen (trimestre1)

✚ octobre-niveau1 :

Samatha : **respiration abdominale centré sur l'abdomen** : inspir ballon : expir point au nombril : notation mentale : « lever, baisser », sensation de l'élément Air. Lâcher prise sur les pensées. Rappel à l'abdomen (notation, sensation)

Vipassana : ensemble tronc: l'abdomen. Notation : « lever, baisser ». Ensemble membres inférieurs, notation : « Toucher, Terre » toucher pour le fessier, Terre pour les jambes, pieds. Ensemble membres supérieurs : « Assis, Droit ».

Eveil de l'Energie et du souffle vital dans les mains: méditation sur les 8 brocards.

Cankamma : 1 notation par pas, 2 notations par pas : 3 notations par pas : 4&5 notations par pas : sensations de l'élément Terre (dureté), Air : mouvement, Feu : chaud, froid.

✚ novembre-niveau1 :

Samatha : **respiration abdominale nez – abdomen** et vice-versa : établissement canal de ressenti énergie, respiration, lumière. Elément Air, Feu. Vitakka, Vicara : fixation et maintien sur ce canal. Compter 30 respirations, puis lâcher le comptage.

Vipassana : bodyscan respiration en 7 points : haut de tête, centre du front, bout du nez, centre gorge, centre cœur, coccyx-périnée, abdomen. Lâcher prise sur les pensées et les sensations du corps. Observer.

Eveil de l'Energie et du souffle vital dans les mains: méditation sur les 8 brocards.

Cankamma : 1 notation par pas, 2 notations par pas : 3 notations par pas : 4&5 notations par pas : sensations de l'élément Terre (dureté), Air : mouvement, Feu : chaud, froid.

✚ décembre-niveau1 :

Samatha : **respiration spinale coccyx vers nez** : établissement canal de ressenti énergie, respiration, lumière. Elément Air, Feu. Vitakka, Vicara : fixation et maintien sur ce canal. Compter 30 respirations, puis lâcher le comptage.

Vipassana : bodyscan respiration en 6 points linéaire : haut de tête, centre de la tête, centre gorge, centre cœur, coccyx-périnée, abdomen. Lâcher prise sur les pensées et les sensations du corps. Observer.

Eveil de l'Energie et du souffle vital dans les mains: méditation sur les 8 brocards.

Cankamma : 1 notation par pas, 2 notations par pas : 3 notations par pas : 4&5 notations par pas : sensations de l'élément Terre (dureté), Air : mouvement, Feu : chaud, froid.

La Bhavana plus en détail

✚ Attention centrée sur la respiration abdominale(octobre)

On observe le mouvement ascendant et descendant de l'abdomen, centré sur cette zone. Le mouvement est horizontal. On observe les sensations de pression liées à l'air entrant/sortant

✚ Attention centrée sur la respiration abdominale(novembre)

On observe le mouvement du souffle qui va du nez au bas de l'abdomen, centré sur le tube. On observe les sensations de l'air qui monte et descend le long du tube vertical.

✚ Attention centrée sur la respiration spinale(décembre)

On observe le mouvement du souffle montant à l'inspir et descendant à l'expir au centre de la colonne vertébrale jusqu'au nez en passant par le dessus de la tête.

✚ Méditation sur les sensations –

On fixe 7 points d'énergie. On commence par le haut de la tête, on note mentalement « inspiration », « expiration ». **On observe le ressenti** à l'inspir de l'air qui rentre par la fontanelle, et qui ressort à l'expir. On pratique cela 9 fois.

2d point d'énergie: le centre du front. A l'inspir, l'air rentre par ce point, à l'expir l'air ressort du point. 3^{ième} point d'énergie: le bout du nez. On pratique de même 9 respirations.

4^{ième} point : le centre de la gorge. On pratique de même 9 respirations.

5^{ième} point : le centre coeur. On pratique de même 9 respirations.

Puis on porte l'énergie au 6^{ième} point : le coccyx. On pratique de même.

Enfin, on porte l'énergie au 7^{ième} point : le nombril. On pratique de même.

Une descente représente environ 7mn (1mn par point). On refait 2 autres fois ce bodyscan.

Puis on reste sur le nombril en lâcher prise total pour finir.

✚ Méditation Cankamma –

On pratique la marche méditative avec une notation par pas : « **pied gauche** », « **pied droite** ». Puis 2 notations par pas : « **lever, poser** ». Puis 3 notations par pas : « **lever, pousser, poser** ». La notation est simultanée à la sensation de dureté du sol ressenti à chaque fois que le pied se pose. C'est **l'élément Terre** qui est expérimenté, avec la caractéristique Anatta (ou Non-Soi) de l'élément Terre, ou de **l'élément Air** quand le pied se trouve en phase montante ou descendante.