

Bhavana1&2.ms1944

traduction Buddhadasa Supanienda

Practical Insight Meditation

by

The Venerable Mahāsi Sayādaw





Venerable Mahāsi Sayādaw in 1948

Etape préliminaire

Les vieux maîtres de la tradition bouddhiste suggèrent que vous preniez refuge dans l'Eveillé, 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'Eveillé, 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.

Mahasi Sayadaw 1944

traduction Buddhadasa Supanienda

Bhavana1. Samatha bhavana. Le calme mental.

Basic-Exercise1

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.

Bhavana1. 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.

Bhavana2 - 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 de 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, 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.

La Contemplation avancée

Après avoir pratiqué pendant un jour et une nuit, vous trouverez peut-être que votre contemplation a considérablement amélioré. Vous pourriez être en mesure de prolonger l'exercice de base qui consiste à observer les mouvements abdominaux.

A ce moment, vous remarquerez qu' *il y a généralement une pause entre les mouvements de hausse et de baisse*. Si vous êtes dans la position assise, comblez cette lacune avec une note mentale du fait d'être assis de cette manière: *lever, baisser, assis*. Quand vous faites une note mentale de l'assise, gardez l'esprit sur la position droite du haut du corps. Lorsque vous êtes allongé, vous devez pratiquer la pleine conscience comme suit: *lever, baisser, allongé*. Si cela vous convient ainsi, continuez à pratiquer ces trois notations.

Si vous remarquez qu'une pause se produit à la fin de la montée comme à la fin du mouvement de descente, alors continuez de cette manière: *lever, assis, baisser, assis*. Ou quand vous êtes allongé: *lever, allongé, baisser, allongé*. Supposons que vous ne trouviez pas cela facile de faire une note mentale de trois ou quatre objets de la manière ci-dessus. Alors, revenez à la pratique initiale de noter juste deux étapes; *lever et baisser*.

Si vous êtes bien attentif à la pratique régulière de la contemplation des mouvements du corps, vous n'avez pas besoin de vous intéresser aux objets de voir et entendre. Mais il se peut que quand vous êtes en mesure de garder l'esprit sur les mouvements abdominaux de lever et de baisser, vous pouvez aussi observer les actes en rapport avec la vision également. Vous pouvez donc *intentionnellement regarder un objet; puis faire simultanément une note mentale, deux ou trois fois, Voir*. Puis revenir retour à la conscience des mouvements abdominaux.

Supposons qu'une personne apparaisse dans le champ de la vision. *Faite une note mentale Voir, deux ou trois fois, puis reprendre l'attention* aux mouvements ascendants et descendants de l'abdomen. Est-ce que cela vous arrive d'entendre le son d'une voix? Est-ce que vous entendez un bruit? Si oui, faites une note mentale de l'audition, de l'écoute et revenez au lever et baisser. Mais supposons que vous avez entendu des bruits forts, tels que les aboiements des chiens, parler fort ou crier. Si oui, *faire immédiatement une note mentale deux ou trois fois, Entendre, puis revenez* à l'exercice de base.

Si vous manquez la notation de ces sons ou tout simplement rejetez ces sons distinctifs au moment où ils se produisent, vous risquez de tomber par inadvertance dans des réflexions à leur sujet au lieu de pratiquer avec une intense attention au lever et baisser, qui peut devenir moins distincte et clair. *C'est à ce moment-là que l'attention faiblit et que les passions de l'esprit souillé se reproduisent et se multiplient*. Si de telles réflexions apparaissent, *faites une note mentale réfléchir, deux ou trois fois*, puis de nouveau reprenez la contemplation du lever et baisser. Si vous oubliez de faire une note mentale du mouvement du corps, de la jambe ou des bras; notez mentalement Oubli, et reprenez la contemplation habituelle des mouvements abdominaux.

Vous pouvez ressentir parfois que *la respiration est lente* ou que les mouvements lever et baisser ne sont pas clairement perçus. Lorsque cela se produit, et que vous êtes *en position assise, il suffit de déplacer l'attention à la notation Assis, Toucher; ou si vous êtes allongé, Allongé, Toucher*. Tout en contemplant le toucher, votre esprit ne doit pas rester sur la même partie du corps, mais sur différentes parties successivement. Il y a plusieurs endroits de contact et au moins six ou sept devraient être parcourus.

Basic Exercise 4

Jusqu'ici, vous avez passé beaucoup de temps à pratiquer. Vous pourriez commencer à vous sentir las de pratiquer et d'avoir peu fait de progrès. N'abandonnez en aucun. Notez simplement le fait, fatigué, fatigué. Avant d'acquérir une force d'attention, de concentration et de vision directe suffisante, vous pouvez en venir à douter du bien fondé ou de l'utilité de la technique. Dans un tel moment on observe et contemple la pensée, le doute. Est-ce que vous désirez avoir de bons résultats? Si oui, mettez vous à contempler ces pensées de souhaits de réussite.

Essayez de vous rappeler la manière dont certains points ont été ressentis de façon tactile et observez ces sensations: quand il y a contact entre la cuisse et le genou, ou quand les mains se rejoignent, ou que les doigts se rejoignent, pouce contre pouce, que les paupières se ferment, que la langue se tourne à l'intérieur de la bouche, les lèvres qui se touchent quand la bouche est fermée. Que faites-vous à ce moment là ? Vous prenez contemplation du rappel. Y a-t-il des moments où vous examinez l'objet de la contemplation, afin de déterminer si c'est l'esprit ou la matière? Si oui, alors soyez conscient de ce ressenti. Pensez-vous qu'il n'y a pas d'amélioration dans votre contemplation? Si oui, observez simplement ce sentiment de regret.

A l'inverse, est-ce que vous êtes heureux quand votre contemplation s'améliore? Si vous l'êtes, alors contemplez le sentiment d'être heureux. Ceci est la façon dont vous faites une note mentale de l'apparition de chaque phénomène qui apparaît dans le comportement mental au moment où cela se produit, et s'il n'y a pas de pensées ou de sensations à noter, hé bien vous devez revenir à la contemplation du lever et du baisser de l'abdomen.

Pendant une retraite de méditation, le temps de la pratique est dès le premier moment où vous vous réveillez jusqu'au dernier moment avant de vous endormir. Pour appuyer cela, vous devez être constamment occupé soit avec l'exercice de base ou soit avec une attention consciente pendant toute la journée et pendant les heures de nuit quand vous ne dormez pas. Il ne doit y avoir aucun relâchement. Après avoir atteint un certain stade d'avancement de la contemplation vous ne vous sentirez pas somnolent en dépit de ces heures prolongées de pratique. Au contraire, vous serez en mesure de continuer la journée et la nuit en contemplation.

En bref, il a été souligné au cours de cette brève description de la pratique que vous devez méditer sur chaque phénomène mental, qu'il soit bon ou mauvais; sur chaque mouvement du corps grand ou petit; sur toutes les sensations (physique ou émotions) agréable ou désagréable; etc. Si, au cours de la pratique, des occasions se présentent quand il n'y a rien de spécial à contempler, alors soyez entièrement occupé à maintenir l'attention au soulèvement et à l'abaissement de l'abdomen.

Lorsque vous devez assister à tout type d'activité qui nécessite la marche, alors, en pleine conscience, chaque étape de la marche doit être brièvement notée, la marche, à gauche, à droite. Mais quand vous pratiquez un exercice de marche, découpez chaque étape en trois sections; lever, pousser, poser. Le yogi qui pratique ainsi la journée et la nuit, sera en mesure de développer rapidement la concentration nécessaire à atteindre la vision pénétrante de l'apparition et de la disparition de tout phénomène qui se nomme *udayabbaya nanna*.