

SAYĀDAW U KUNDALĀBHIVAMSA

centre de méditation saddhammaransi

YANGON-MYANMAR

Vipassana **La méditation de l'attention**

EXERCICES DE BASE

DHAMMAGROUP – BRUXELLES
E-mail : info@dhammagroupbrussels.be

VIPASSANĀ
LA MEDITATION DE L'ATTENTION

EXERCICES DE BASE

Sayādaw U Kundalābhivamsa

Titre original :
BASIC EXERCICES ON MINDFULNESS OR
VIPASSANĀ MEDITATION
(Buddha Sasana Yeiktha, Canada)

Traduit par Marie-Cécile Forget

Dhammagroup - Bruxelles
e-mail : info@dhammagroupbrussels.be

INTRODUCTION

Tous ceux qui s'engagent dans la pratique de la méditation *vipassanà* aimeraient franchir les stades de connaissance très rapidement. Ceux qui n'ont pas encore fait d'expériences significatives aimeraient y arriver. Ceux qui ont déjà une certaine pratique aimeraient encore progresser. Tout le monde souhaite franchir rapidement les étapes de connaissance *vipassanà*. Si vous voulez réaliser ce but, il faudra que vous écoutiez très attentivement les exercices de base de la méditation *vipassanà*, de façon à pouvoir vous souvenir de tous les détails au moment où vous pratiquerez. Vous devez lire ces instructions et les étudier très sérieusement. C'est à cette seule condition que vous atteindrez votre but.

La pratique de la méditation *vipassanà* n'est pas un exercice physique. Il ne s'agit pas non plus de répéter des formules. C'est au niveau de l'esprit que tout va se jouer. Il est donc très important que les méditants sachent comment maintenir l'esprit de façon précise sur l'objet d'attention, comment entraîner l'esprit pour qu'il ne vagabonde pas et comment entraîner l'esprit à ne pas s'attarder longtemps dans les pensées lorsqu'elles se présentent.

Pour y arriver, vous devez lire, étudier et mémoriser ces exercices de base, vous devez écouter très attentivement tous les détails de ces instructions, de façon sérieuse et méticuleuse. Si vous voulez obtenir des résultats dans la pratique de la méditation *vipassanà*, il faut lire les exercices de base et les étudier avec un soin et une attention tout particuliers.

VIPASSANÂ
LA MÉDITATION DE L'ATTENTION

EXERCICES DE BASE

Ce qui va suivre est la première leçon concernant les exercices de base ou les principes fondamentaux de la méditation *vipassanâ* que le très Vénérable Sayādaw U Kundalā du Centre de Méditation de Saddhammaransi a exposé pour le plus grand bien des yogis venus pratiquer dans ce Centre.

De façon très générale, on peut dire qu'il y a trois exercices de base dans la méditation *vipassanâ* :

1. La méditation en posture assise
2. La méditation en marche
3. La méditation dans les activités quotidiennes

I. LA MÉDITATION EN POSTURE ASSISE

La première chose à faire, c'est de choisir un endroit calme et paisible pour pratiquer. Il faut ensuite essayer de se trouver une posture confortable dans laquelle on pourra méditer facilement. Vous pouvez vous asseoir soit sur les talons, jambes repliées, soit en tailleur. L'essentiel, c'est que cette posture vous permette de méditer pendant un certain temps. Quelle que soit la posture que vous aurez choisie, gardez le dos et la tête bien droits. Fermez les yeux et portez votre attention sur l'abdomen.

Lorsque vous inspirez, l'abdomen se soulève ou se dilate. Vous devez observer ce mouvement très attentivement. Vous devez maintenir une attention très vigilante. Vous observez de façon très précise le début de ce phénomène, vous le voyez se développer par stades successifs puis se terminer, de sorte que votre esprit n'ait pas l'occasion de s'échapper. Et, tout en observant ce mouvement, vous notez: "soulèvement, soulèvement."

Lorsque vous expirez, l'abdomen se contracte ou s'abaisse progressivement. Vous devrez également noter très attentivement ce mouvement d'abaissement, du début à la fin, en étant très attentif aux différentes étapes d'abaissement, de façon à ce que votre esprit n'ait pas l'occasion de vagabonder. Tout en observant, vous notez: "abaissement, abaissement."

Lorsque vous observez les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, vous devez essayer de ne pas vous attarder sur la forme extérieure de l'abdomen, sur la forme physique. Par contre, essayez de réaliser comment l'air inspiré

provoque, à l'intérieur du corps, une certaine tension, une pression qui va elle-même donner lieu à une poussée vers le haut. Vous devez essayer de sentir cette poussée vers le haut, provoquée par l'air accumulé à l'intérieur du corps. Vous devez réaliser cette tension, cette pression, mais ce n'est pas la forme physique de l'abdomen que vous devez observer. L'abdomen dans sa forme extérieure, tel que nous le concevons n'est qu'une appellation, un concept; c'est *paṭṭatti* (le concept ou convention). Mais dans la méditation *vipassanā*, on ne s'occupe pas des concepts, on s'occupe de la véritable nature des phénomènes, de la réalité, *paramattha*. L'air qui est contenu à l'intérieur de l'abdomen et qui exerce une poussée vers le haut, la tension, la pression, tout cela, c'est *paramattha*, ce qui se passe réellement lorsque vous inspirez. C'est donc sur la réalité, la véritable nature des processus que vous devez vous concentrer, avec précision et pénétration.

C'est de la même façon que vous devrez procéder lorsque vous expirez. Vous devez essayer de ne pas vous attarder sur la forme extérieure de l'abdomen mais observer le lent et progressif mouvement, la vibration, le retrait de l'air au moment où vous expirez.

Vous allez donc observer sans interruption ces deux mouvements, en notant chaque fois "soulèvement, abaissement." Vous vous concentrez sur la pression grandissante provoquée par l'air qui amène le soulèvement de l'abdomen et sur le retrait progressif de l'abdomen au moment de l'expiration.

Mais il se peut que l'observation de ces deux mouvements n'amène pas le calme dans votre esprit; vous pouvez alors ajouter un troisième objet et notez "soulèvement, abaissement, toucher." Lorsque vous observez le toucher, vous

ne devez pas vous attarder sur la forme extérieure de vos membres qui sont en contact, soit avec le sol, soit avec d'autres parties du corps. Vous devez vous concentrer sur la sensation de dureté ou sur la tension provoquée par ce contact.

Il se peut que ces trois objets d'attention vous semblent insuffisants et que votre esprit ait encore tendance à vagabonder. Vous pouvez alors en ajouter un quatrième et noter "soulèvement, abaissement, assis, toucher".

Lorsque vous vous concentrez sur la posture assise, vous devez balayer votre corps de haut en bas de façon à ressentir la rigidité, la tension présente à l'intérieur de vous. Cette tension, cette rigidité est due à l'énergie de l'élément "air" qui vous pousse dans la posture assise. Ne vous attardez pas sur la forme extérieure de votre corps, de vos mains, de vos jambes, etc... Le désir de vous asseoir a provoqué un mouvement de l'élément air qui soutient et pousse le corps dans la posture assise. Vous devez essayer de sentir cette rigidité, cette tension, cette pression, sans vous attarder sur la forme extérieure du corps, des mains ou des jambes.

Si vous procédez ainsi, vous aurez quatre objets d'attention : "soulèvement, abaissement, assis, toucher". En général, l'esprit se calme lorsque le méditant adopte cette façon de noter. Si cette façon de procéder vous convient, vous pouvez l'adopter. Mais si vous trouvez que noter quatre objets demande trop d'efforts et que vous vous sentez devenir nerveux ou inquiet, que vous ne pouvez plus vous concentrer correctement, vous pouvez adopter la formule précédente, c'est-à-dire noter trois objets seulement : "soulèvement, abaissement, toucher". Si vous avez l'impression que ceci est encore trop, que ce n'est pas ce qui vous convient, notez alors seulement deux objets :

"soulèvement, abaissement". Le but, c'est simplement de calmer l'esprit et de développer la concentration.

Il est fort probable qu'au moment où il note "soulèvement, abaissement, assis, toucher", l'esprit d'un débutant vagabonde de ci, de là, à la pagode, au monastère ou au temple, au marché, à la maison, etc... Si c'est le cas, vous devez le noter: "vagabonder, vagabonder, imaginer, imaginer, faire des projets, faire des projets, etc..."

Lorsque votre concentration sera devenue plus forte et que votre sagesse se sera développée, vous verrez que ces pensées disparaissent après quelques notes mentales faites avec précision, de façon pénétrante et méticuleuse.

Et lorsque vous aurez atteint le stade avancé de *bhaïga xana*, la connaissance de la dissolution, que votre concentration sera devenue très forte, vous verrez que les pensées disparaissent à chaque note mentale.

Et lorsque votre sagesse se sera encore développée, vous verrez que ce ne sont pas seulement les pensées qui disparaissent à chaque note mentale, mais également la conscience des pensées, l'esprit qui note les pensées. Vous réaliserez ainsi que les pensées ne sont pas permanentes. Que l'esprit qui note ces pensées, la conscience, n'est pas permanente non plus. Vous réaliserez *anicca*.

Vous allez ensuite ressentir comme oppressante cette rapide succession des apparitions et des disparitions. Vous comprendrez la nature insatisfaisante, la souffrance, *dukkha*.

Vous vous rendrez compte qu'il est impossible d'arrêter ce flux des apparitions et des disparitions et que l'on ne peut

échapper à la souffrance qui en résulte. Ces choses sont incontrôlables. Elles sont *anattà*.

A ce moment précis, vous réalisez la vérité à propos des phénomènes conditionnés. Ils sont tous transitoires (*anicca*), souffrance (*dukkha*) et incontrôlables (*anattà*). Le méditant a réalisé la vision pénétrante de *anicca*, *dukkha* et *anattà*.

Vous continuez à vous concentrer : "soulèvement, abaissement, assis, toucher" pendant quarante-cinq minutes ou une heure. Vous allez remarquer que vos membres commencent à vous faire mal, deviennent engourdis ou raides. Lorsque ceci se produit, vous devez faire passer votre attention des mouvements de soulèvement, d'abaissement, de la posture assise ou du toucher, vers la douleur et concentrer votre esprit sur la douleur.

Il y a trois façons d'être attentif à la douleur :

1. Observer la sensation désagréable avec l'arrière-pensée de la faire disparaître.
2. Être déterminé à faire disparaître la sensation désagréable en une heure ou une journée en adoptant une attitude agressive.
3. Observer la sensation désagréable dans le but de réaliser sa véritable nature.

1^{er} cas : le méditant se concentre sur la sensation désagréable dans le but de s'en débarrasser. Cette première attitude suppose que le yogi désire le plaisir de ne plus avoir de douleur. Il a de l'avidité pour le plaisir. Mais si on pratique la méditation *vipassanà*, c'est pour se débarrasser de l'avidité, pour s'en libérer. Si le méditant observe la douleur de cette façon, *lobha*, l'avidité, sera présente dans son esprit. Elle va l'empêcher de progresser et de réaliser la véritable nature des

phénomènes. Cette première attitude n'est donc pas recommandée.

2^{ème} cas : le méditant est déterminé à se débarrasser de cette souffrance. Cette décision qu'il prend de faire la guerre à la sensation désagréable cache *dosa*, la colère. Cette attitude n'est pas non plus recommandée car la détermination du méditant est colorée par la colère. Le méditant ne progressera pas s'il permet à la colère de s'infiltrer dans son esprit. Il ne faut donc pas adopter cette deuxième attitude.

3^{ème} cas : le méditant se concentre sur la sensation désagréable dans le but de réaliser sa véritable nature. La connaissance des apparitions et disparitions, *udayabbaya āaõa*, ne peut en effet être réalisée que si l'observation se fait au niveau de la réalité, c'est-à-dire de la véritable nature des sensations – douloureuses dans le cas qui nous occupe.

Lorsque la sensation désagréable se manifeste, les yogis ont tendance à se tendre dans le corps et dans l'esprit. On ne devrait pas laisser cela se produire. Il faut, au contraire, essayer de se relaxer tant physiquement que mentalement et éviter de se laisser envahir par l'anxiété en nourrissant des pensées comme celles-ci par exemple : "Vais-je devoir endurer ce genre de douleur pendant toute la séance? Vais-je souffrir pendant toute la retraite?"

Il ne faut pas laisser pénétrer en soi ce genre d'idée. Vous devez essayer de rester calme et de comprendre que la douleur va et vient selon des lois qui lui sont propres. Votre seul devoir, c'est de l'observer. Vous devez vous résoudre à faire preuve de patience vis-à-vis de la douleur.

Lorsque l'on est confronté aux sensations désagréables, la patience est de toute première importance. Il y a une expression qui dit : "La patience mène à *nibbàna*". Cette expression est très utile dans la méditation *vipassanà*.

La première chose à faire est donc de décider de faire preuve de patience. Ensuite, vous devez essayer de vous calmer, physiquement et mentalement. Ne soyez pas tendu. Posez votre attention à l'endroit précis où la douleur se manifeste. Concentrez-vous pour voir quelle est son intensité. A quel endroit exactement se manifeste-t-elle? Est-ce au niveau de la peau, au niveau de la chair, au niveau des muscles ou plus profondément dans les os, dans la moelle ?

Vous faites plusieurs fois la note mentale "douleur, douleur, mal, mal, etc..." en vous concentrant chaque fois sur l'intensité de la douleur et sur sa localisation.

Lorsque vous observez les sensations douloureuses, vous devez être très concentré. Une observation superficielle n'est pas valable. Vous observez et notez donc sans interruption, de façon très concentrée. Après quelque temps, il vous suffira de noter quatre ou cinq fois pour voir très clairement que la sensation douloureuse s'intensifie au point de devenir insupportable.

Lorsqu'elle aura atteint un paroxysme, elle va commencer à s'estomper pour finalement disparaître sans que vous n'ayez eu quoi que ce soit à faire pour cela. Mais lorsque la sensation désagréable disparaît, vous ne devez pas relâcher votre attention. Vous devez au contraire, continuer à observer de façon pénétrante et énergique. Vous devrez encore noter probablement quatre ou cinq fois pour voir qu'après avoir

diminué progressivement d'intensité, cette sensation douloureuse réapparaît ailleurs.

Si vous réussissez à faire cela, vous aurez vu la nature changeante de la douleur, et vous devenez intéressé par votre pratique. Vous continuez à observer de cette façon, votre esprit se concentre de plus en plus, et vous êtes bientôt en mesure d'expérimenter l'intensification de la douleur à chaque note mentale. En général, lorsqu'elle a atteint un paroxysme, elle s'estompe.

Mais ne relâchez pas votre attention. Si vous voulez voir que c'est à chaque note mentale que la douleur s'estompe et change de place, vous devez continuer à observer avec la même intensité. Vous réalisez alors que la douleur n'est pas permanente, qu'elle est tout le temps en train d'évoluer. Elle augmente, puis elle diminue. Vous progressez dans la connaissance de la véritable nature de la sensation douloureuse.

S'il poursuit sa pratique et qu'il continue à observer de cette façon, le méditant va atteindre le stade de connaissance *vipassanà* appelé *bhaïga ðana*, la connaissance de la dissolution. A ce stade, il verra très clairement disparaître la douleur au moment précis où il la note comme si elle était subitement déracinée. C'est ainsi que le méditant réalise que la sensation douloureuse ne dure pas, qu'elle est impermanente. Il commence à surmonter la sensation douloureuse.

La sagesse va encore se développer et les yogis qui ont un *bhaïga ðana* très pénétrant vont expérimenter qu'à chaque note mentale, ce n'est pas seulement la douleur physique qui disparaît, mais également la conscience de cette douleur. Et, les yogis exceptionnellement doués, dont le *bhaïga ðana* est particulièrement fort, verront distinctement trois choses qui

disparaissent : tout d'abord la sensation douloureuse elle-même, ensuite l'esprit qui expérimente la douleur et enfin la conscience attentive qui note tous ces phénomènes.

Le yogi en arrive donc à réaliser que la douleur n'est pas permanente, qu'elle ne dure pas ; il réalise que la conscience de la douleur n'est pas permanente et que l'esprit qui note ces phénomènes n'est pas permanent non plus. Il va commencer à se sentir oppressé par la rapidité des apparitions et des disparitions. En expérimentant cette oppression, il réalise *dukkha*, la souffrance; et comme il est incapable de contrôler ces phénomènes, comme il ne peut rien faire pour les empêcher de se produire, il réalise *anattà*, la nature incontrôlable.

Le yogi en arrive ainsi à réaliser que :

- La douleur est impermanente : *anicca*
- La douleur est souffrance : *dukkha*
- La douleur est incontrôlable : *anattà*

Lorsque ces connaissances deviennent très claires et manifestes, il va pouvoir franchir les différents stades de connaissance *vipassanà*.

Noter « entendre »

Pendant la méditation, il est possible que vous entendiez des bruits, que vous voyiez certaines choses, que vous sentiez des odeurs autour de vous. Il est fort probable que vous entendiez des coups de klaxon, des oiseaux, des coups de marteau, des battements, etc... Vous entendrez des gens passer,

des voitures... Vous devez noter : "entendre, entendre". Il faut pratiquer ce que l'on appelle l'attention pure. L'attention pure, c'est simplement être attentif au fait d'entendre, sans se laisser happer par ces bruits, sans laisser l'esprit vagabonder à leur sujet.

Lorsque votre concentration sera devenue relativement forte, et que vous noterez "entendre, entendre", il se peut que ces sons deviennent indistincts, comme s'ils venaient de loin. Vous aurez parfois l'impression qu'ils s'éloignent de vous ou qu'au contraire, ils se rapprochent. Ils seront parfois déformés au point d'être méconnaissables. Tout ceci est un indice que vous notez de façon plus concentrée. Vous progressez dans votre méditation.

Vous continuez à observer, votre concentration s'approfondit, et lorsque vous notez "entendre, entendre", vous voyez les sons disparaître, de même que l'esprit qui les note, syllabe par syllabe.

Les yogis dont la vision pénétrante est particulièrement fine pourront expérimenter ceci très clairement, sans qu'il y ait de doute possible.

Même les débutants peuvent facilement voir que les syllabes se séparent, qu'elles ne sont plus reliées entre elles pour former des mots intelligibles.

Le son disparaît à chaque syllabe. S'il s'agit du mot "Monsieur", et qu'il note "entendre, entendre", le méditant pourra constater que la syllabe "Mon", qu'il a noté en premier lieu, disparaît instantanément. Il entend ensuite le son "sieur", et ce son disparaît également dès qu'il l'a noté. Il entend donc une série de sons qui ne sont plus reliés entre eux, de sorte que

la signification du mot "Monsieur" lui échappe. Il ne reconnaît plus ce mot. Par contre, ce dont il est conscient, c'est de la disparition successive des différentes syllabes.

Lorsque vous expérimentez ainsi la disparition des bruits, vous réalisez l'impermanence du son. Lorsque vous expérimentez la disparition de la conscience des bruits, vous réalisez que la conscience n'est pas permanente non plus. Vous avez réalisé *anicca*. Vous allez alors vous sentir opprésés par la rapide succession des disparitions. Cette oppression vous fait souffrir, c'est *dukkha*. Vous allez alors réaliser qu'il n'est pas possible d'échapper à cette oppression. Vous réalisez qu'il n'est pas possible d'échapper, vous ne pouvez pas empêcher ces apparitions et ces disparitions, elles sont *anattà*, incontrôlables. Voilà comment le méditant réalise *anicca*, *dukkha*, *anattà*, en notant "entendre, entendre". Ces expériences vont devenir très claires et sa méditation va encore pouvoir progresser.

Les quatre établissements de l'Attention

Lorsque vous méditez en position assise et que vous notez "soulèvement, abaissement, assis, toucher", vous observez le corps physique. C'est pourquoi on parle de *kàyànupassanà satipaññhàna*, la contemplation du corps. Lorsque vous notez "douleur, engourdissement", ce sont les sensations que vous observez. On parle alors de *vedanànupassanà satipaññhàna*, la contemplation des sensations. Lorsque vous notez "pensée, pensée, distractions, distractions, projets, projets..." vous observez l'esprit, les activités mentales. On parle alors de *cittànupassanà satipaññhàna*, la contemplation de l'esprit. Lorsque vous notez "voir, voir, entendre, entendre, sentir, sentir", on parle de

dhammànupassanà satipaññhàna, la contemplation des *dhammas*.

Vous voyez donc que lorsque vous pratiquez en posture assise, conformément aux instructions de notre bienfaiteur le Vénérable Mahasi Sayadaw, vous pratiquez automatiquement les quatre exercices de *satipaññhàna*, les quatre bases d'attention.

II. LA MÉDITATION EN MARCHÉ

Il y a quatre façons de noter pendant la marche.

1. Vous faites une note à chaque pas
2. Vous faites deux notes à chaque pas
3. Vous faites trois notes à chaque pas
4. Vous faites six notes à chaque pas

1. La première méthode consiste à faire une note à chaque pas. Vous notez alors simplement : "gauche, droite". Lorsque vous notez "gauche", essayez de maintenir votre esprit focalisé du début à la fin du mouvement. Vous devez vous concentrer avec le plus de précision possible, sur le mouvement graduel vers l'avant. Ne vous attardez sur la forme physique du pied. De même lorsque vous notez "droite", concentrez-vous sur le mouvement graduel vers l'avant. Vous devez essayer de suivre les différentes étapes de ce mouvement, en ignorant la forme physique du pied.

2. La deuxième méthode consiste à faire deux notes à chaque pas. Vous notez alors de la façon suivante : "lever, baisser, lever, baisser". Vous devez être conscient du mouvement graduel vers le haut, tel qu'il se produit, étape par étape, et ignorer la forme physique du pied, son apparence extérieure. Lorsque vous notez "baisser", vous devez également vous concentrer sur la nature du mouvement progressif et lent vers le bas, et oublier l'apparence extérieure du pied.

La forme extérieure, l'apparence physique, est conventionnellement appelée "pied", mais n'est qu'un concept. En Pali, « concept » se dit " *paññatti*". Les concepts n'ont rien à voir avec *vīpassanā*. Dans la pratique de *vīpassanā*, la seule chose qui importe, c'est la Réalité, "*paramattha*". Dans ce cas-ci, *paramattha*, c'est l'élément de mouvement. C'est cet élément, « *vāyo dhātu* », qui rend le mouvement possible. *Vāyo dhātu*, c'est *paramattha*, la réalité. Vous devez essayer de vous concentrer avec le plus de précision possible et de façon ininterrompue sur l'élément *vāyo*, de façon à le réaliser.

3. La troisième méthode consiste à faire trois notes à chaque pas : "lever, avancer, baisser". Lorsque vous élevez le pied, vous devez être attentif de façon ininterrompue aux différentes étapes du mouvement vers le haut. Lorsque vous notez "avancer", vous devez observer le mouvement graduel vers l'avant. Et lorsque vous notez "baisser", vous devez être très attentif au mouvement graduel vers le bas.

Vous devez observer tous ces mouvements avec beaucoup d'attention et de façon très précise, au moment même où ils se produisent. La prise de conscience de ce mouvement doit être synchronisée avec le mouvement lui-même. La conscience du mouvement doit surgir à l'instant même où le mouvement a lieu. Le mouvement, c'est la réalité ultime, c'est "*paramattha*". Lorsque votre concentration sera devenue forte, et que vous noterez "lever", vous réaliserez par vous-même, non seulement le mouvement graduel vers le haut, étape par étape, mais aussi la sensation de légèreté croissante qui est associée à ce mouvement vers le haut.

Lorsque vous noterez "avancer", vous réaliserez non seulement le mouvement graduel vers l'avant, étape par étape, mais également une sensation de légèreté grandissante qui est

associée à ce mouvement vers l'avant. Lorsque vous noterez "abaisser", vous réaliserez non seulement le mouvement graduel vers le bas, étape par étape, mais également une sensation grandissante de lourdeur qui est associée à ce mouvement vers le bas. Toutes ces réalisations auront pour résultat d'éveiller chez le yogi l'enthousiasme pour la pratique. C'est le début de la Sagesse, le début de la Vision Pénétrante.

Expérimenter la légèreté, c'est expérimenter les caractéristiques de l'élément "*tejo*" - élément de chaleur et de froid - et de l'élément "*vāyo*" - élément de mouvement ou d'air. Expérimenter la lourdeur, c'est expérimenter les caractéristiques de l'élément "*pañhavā*" - élément de terre, d'extension, de dureté - et de l'élément "*āpo*" - élément de cohésion et de fluidité. Ressentir et réaliser de cette façon les manifestations de l'esprit et de la matière, c'est commencer à comprendre correctement la nature intrinsèque des processus physiques et mentaux, c'est commencer à les voir tels qu'ils sont réellement.

4. La quatrième méthode consiste à faire six notes à chaque pas : "début du mouvement d'élévation, fin du mouvement d'élévation; début de l'avancement, fin de l'avancement; début de l'abaissement, fin de l'abaissement". Le début du mouvement d'élévation, c'est lorsque le talon quitte le sol. La fin de ce mouvement, c'est lorsque le pied tout entier, y compris les orteils, n'est plus en contact avec le sol. Le début de l'avancement, c'est lorsque le pied commence à s'avancer, la fin de l'avancement, c'est lorsque le pied est sur le point d'entamer le mouvement vers le bas. Le début de l'abaissement, c'est lorsque le pied commence à descendre, et la fin de ce mouvement, c'est lorsque le pied touche le sol. Cette quatrième façon de noter consiste donc simplement à noter, à chaque fois, le début et la fin des trois mouvements de base.

Il y a une autre façon de faire six notes à chaque pas. Vous notez chaque fois le phénomène mental, c'est-à-dire l'intention, et ensuite le phénomène physique : "Intention de lever, lever ; intention d'avancer, avancer ; intention de baisser, baisser".

Il y a encore une autre façon de faire six notes à chaque pas. Vous notez alors de la façon suivante : "lever le talon, lever le pied, avancer, baisser, toucher, presser." Lorsque vous notez "lever le talon", vous observez simplement le début de ce mouvement d'élévation. Lorsque vous notez "soulèvement", vous observez le pied qui décolle du sol, les orteils ne sont plus en contact avec le sol. Lorsque vous notez "avancer", vous observez le mouvement vers l'avant, lorsque vous notez "baisser", vous observez le début de ce mouvement d'abaissement, lorsque vous notez "toucher", vous notez le contact du pied avec le sol, lorsque vous notez "presser", vous observez le fait que le pied prenne fermement appui sur le sol de façon à permettre à l'autre pied de s'élever. Donc vous notez six mouvements : "lever le talon, lever le pied, avancer, baisser, toucher, presser."

Cette dernière façon de noter est excellente. Elle permet aux méditants de progresser très rapidement.

III. LA MÉDITATION DANS LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

La méditation dans les activités quotidiennes, c'est être très attentif, tout au long de la journée ; c'est observer minutieusement toutes les activités qui font partie de la routine quotidienne. Ce n'est pas la méditation assise, ce n'est pas la méditation en marche, c'est tout ce qui se passe en dehors de ces deux pratiques de méditation formelle. Par exemple, le fait d'ouvrir une porte, de la fermer, de faire son lit, de changer de vêtements, de faire la lessive, de préparer le repas, de manger, de boire, etc... Vous devez être attentif à tout cela, en détail, tout au long de la journée.

1. L'attention pendant les repas

Lorsque vous voyez la nourriture sur la table, vous devez noter "voir, voir". Lorsque vous tendez la main pour prendre la nourriture, vous notez "tendre, tendre". Lorsque vous touchez la nourriture, vous notez "toucher, toucher". Lorsque vous posez la nourriture sur votre assiette, vous notez "poser, poser". Lorsque vous portez la nourriture à la bouche, vous notez "porter, porter". Lorsque vous penchez la tête pour prendre la nourriture, vous notez "pencher, pencher". Lorsque vous ouvrez la bouche, vous notez "ouvrir, ouvrir". Lorsque vous déposez la nourriture dans la bouche, vous notez "déposer, déposer". Vous relevez la tête, et vous notez "relever, relever". Vous mâchez et vous notez "mâcher, mâcher". Vous reconnaissez le goût, et vous notez "reconnaître, reconnaître". Vous avalez, et vous notez "avalier, avalier".

Telles sont les instructions de notre bienfaiteur le Vénérable Mahasi Sayadaw. C'est ainsi qu'il pratiquait lorsqu'il prenait ses repas. Et vous devrez noter tous ces mouvements de façon précise, énergique et sans interruption.

Au début, cela ne sera pas facile d'être attentif à tous ces petits détails. Il y a probablement beaucoup de choses qui vont passer inaperçues. Mais il ne faut pas vous décourager. Lorsque votre concentration se sera approfondie, il vous sera facile de noter tous ces mouvements.

Au début de la pratique, il est recommandé de limiter l'attention à un seul mouvement, celui qui vous apparaît de façon prédominante. Quel est le mouvement qui vous apparaît le plus clairement? Si c'est par exemple le mouvement de la main qui s'avance pour prendre la nourriture, vous devez noter ce mouvement chaque fois qu'il a lieu. Vous ne pouvez pas vous permettre de ne pas le noter, ne fût-ce qu'une seule fois. Si c'est le fait de baisser la tête qui est prédominant, vous notez "baisser, baisser", sans omission. Si c'est le fait de mâcher qui est prédominant, vous notez "mâcher, mâcher", en essayant de noter ce mouvement chaque fois qu'il a lieu. Vous devez vous choisir un ou deux mouvements comme objet primaire d'attention et le noter chaque fois qu'il a lieu, sans omission.

Vous allez ainsi prendre l'habitude de focaliser votre attention sur un objet, de façon précise et ininterrompue, votre concentration va petit à petit s'approfondir, et vous pourrez ensuite noter les autres mouvements de façon continue. C'est de cette façon que vous devez procéder quand vous pratiquez la méditation pendant les repas, si vous voulez progresser dans les étapes de connaissance *vipassanà*.

Le mouvement qui consiste à mâcher la nourriture est particulièrement intéressant. Notre bienfaiteur, le Vénérable Mahasi Sayadaw, a un jour fait remarquer que seule la mâchoire inférieure bouge lorsque l'on mâche. Le terme « mâcher » s'applique au mouvement de la mâchoire inférieure.

Lorsque vous pratiquez l'attention à ce mouvement, essayez donc de noter la façon dont la mâchoire inférieure bouge, observez avec précision et pénétration. Si vous faites cela, votre observation va atteindre un très bon niveau, et vous pourrez alors passer à l'observation de tous les mouvements que vous êtes amené à faire au moment où vous mangez.

2. L'attention au fait de s'asseoir

Se tenir debout, se pencher, s'étirer, s'asseoir, sont des comportements qui font également partie de la méditation dans les activités quotidiennes. Si vous êtes réellement attentif, de façon précise, vous pourrez voir qu'avant de vous asseoir, il y a l'intention de le faire. Ceux qui ont un bon niveau de concentration voient facilement cette intention. Il faut donc essayer de percevoir l'intention de s'asseoir et noter "intention de s'asseoir, intention de s'asseoir". Lorsque le mouvement se produit réellement, on note "s'asseoir, s'asseoir".

Lorsque vous notez "s'asseoir, s'asseoir", vous devez essayer d'oublier la forme extérieure de votre tête, de votre corps, de vos jambes, etc... Vous devez vous concentrer avec précision sur la nature du mouvement graduel vers le bas, étape par étape et observer à l'instant même où le mouvement a lieu.

L'observation doit se faire dans l'instant présent. Vous devez être capable d'observer de façon précise les différentes étapes de ce mouvement vers le bas. Soyez très attentif et très précis, de façon à réaliser la véritable nature de ce mouvement, *paramattha*. Si vous savez vous concentrer sur le mouvement lui-même et si vous êtes capable de l'observer dans l'instant présent, vous réaliserez par vous-même, très clairement, non seulement le mouvement graduel vers le bas, mais également une sensation grandissante d'alourdissement qui accompagne ce mouvement vers le bas.

3. L'attention au fait de se redresser et de se lever

Lorsque vous passez à la station debout, et que vous êtes très attentif, de façon précise, vous verrez que le désir de passer à la posture debout apparaît en premier lieu. Vous devez alors noter : "intention de se relever, intention de se relever". Cette intention va activer *vàyodhātu* l'élément mouvement ou air qui va vous pousser vers le haut. Vous allez vous pencher vers l'avant pour accumuler de l'énergie tout en notant : "accumuler de l'énergie, accumuler de l'énergie". Si vous étendez la main sur le côté pour prendre appui sur le sol, vous notez "prendre appui, prendre appui".

Le corps se remplit d'énergie et s'élève progressivement. C'est ce mouvement vers le haut qui est appelé : passer à la station debout, se relever. Vous notez donc "passer à la station debout, passer à la station debout". Mais ces expressions, ces mots ne sont que des concepts, des conventions, dans la méditation *vipassanà*, c'est la nature du mouvement ascendant qui doit être observée. Vous devez donc essayer de vous concentrer le plus précisément possible sur le mouvement graduel vers le haut, au moment même où il a lieu,

vous devez rester dans l'instant présent. Si vous réussissez à maintenir votre esprit fixé sur ce mouvement, au moment même où il a lieu, si vous réussissez à observer de façon précise et ininterrompue la nature de ce mouvement vers le haut, *paramattha*, vous réaliserez une sensation grandissante de légèreté qui apparaît associée à ce mouvement progressif vers le haut.

Vous réaliserez par vous-même qu'une sensation d'allègement progressif accompagne le mouvement vers le haut et qu'une sensation d'alourdissement progressif accompagne le mouvement vers le bas. Réaliser la légèreté, c'est voir la nature de *vāyo dhātu* et de *tejo dhātu* (élément air et élément feu). Réaliser la lourdeur, c'est voir la nature de *pañhavā dhātu* et *āpo dhātu* (élément terre et élément eau).

4. Voir l'apparition et la disparition des phénomènes

Maxime: *Pour réaliser udayabbaya ñaõa il faut percevoir les caractéristiques spécifiques des phénomènes.*

Le méditant ne pourra expérimenter *udayabbaya ñaõa*, la connaissance des apparitions et disparitions, que s'il perçoit la nature spécifique des phénomènes. S'il a réussi à voir la nature des phénomènes, il pourra voir les apparitions et les disparitions, telles qu'elles se produisent de moment en moment. Il voit une première apparition suivie de sa disparition, puis une deuxième, également suivie de sa disparition, puis une troisième, suivie de sa disparition, et ainsi de suite... Voir clairement les apparitions et les disparitions, c'est expérimenter *saikhàra lakkhaõa*, la caractéristique des phénomènes conditionnés.

Si vous poursuivez votre pratique et que vous continuez à observer les apparitions et les disparitions, votre concentration va s'approfondir et atteindre un très bon niveau. Les apparitions vont alors devenir indistinctes, par contre, les disparitions deviendront de plus en plus manifestes. Lorsqu'il expérimente les dissolutions de façon aussi claire, le méditant réalise qu'aucun phénomène n'est permanent.

Il verra progressivement que la conscience des phénomènes disparaît aussi et réalisera ainsi l'impermanence de l'esprit ; les phénomènes sont tous impermanents, *anicca*, qu'ils soient physiques ou mentaux,. La rapide succession des disparitions va commencer à l'oppresser ; le méditant souffre et réalise que cette souffrance, c'est *dukkha*. Il va alors essayer d'empêcher ces apparitions et ces disparitions, mais il se rend compte qu'il ne peut rien faire, que ces dissolutions se produisent d'elles-mêmes. Ce flux est inéluctable, c'est un phénomène incontrôlable, *anattà*. Lorsque sa vision pénétrante de *anicca*, *dukkha*, *anattà* devient très claire et profonde, le méditant sera mûr pour de nouvelles expériences.

Voilà comment le méditant réalise *sàmaṁṣa lakkhaṅga* les caractéristiques générales des phénomènes – ils sont tous *anicca*, *dukkha* et *anattà* - par l'observation attentive des mouvements qui consistent à s'asseoir et à passer à la posture debout. Lorsque la connaissance de *sàmaṁṣa lakkhaṅga*, la connaissance des caractéristiques générales des phénomènes, devient claire et pénétrante, le méditant peut espérer atteindre le but qu'il s'est fixé.

5. L'attention au fait de plier et d'étendre le bras

Les mouvements qui consistent à replier ou à étendre le bras, font également partie de la méditation dans les activités

quotidiennes. Lorsque vous êtes sur le point de replier votre bras, si vous faites très attention, vous pourrez voir qu'il y a d'abord le désir de le faire. Vous devez alors noter : "désir de plier, désir de plier". Ensuite vous devez observer avec précision et très attentivement de façon à percevoir la nature du mouvement graduel de repli du bras. De nouveau, vous devez réussir à expérimenter la sensation grandissante de légèreté associée à ce mouvement de repli du bras. Mais vous n'y arriverez que si votre attention est précise et ininterrompue.

Vous observez le mouvement de repli du bras et éprouvez ensuite le besoin de l'étendre à nouveau. Si vous observez attentivement, vous verrez très distinctement le désir d'étendre le bras. Vous devez alors noter : "désir d'étendre, désir d'étendre" et, lorsque le bras se met en mouvement, c'est ce mouvement d'extension que vous observez au moment même où il se produit, tout en notant "étendre, étendre". C'est ce mouvement vers l'extérieur ou vers le bas, que l'on désigne par "étendre". Au fur et à mesure que le bras s'étend, la sensation de lourdeur s'intensifie.

Expérimenter les caractéristiques de légèreté ou de lourdeur, c'est expérimenter *sabhāva lakṣhāṇa*, les caractéristiques spécifiques ou particulières des phénomènes.

Maxime : *Pour réaliser udayabbayaṅgaṇa il faut percevoir les caractéristiques spécifiques des phénomènes.*

Vous continuez alors à noter de cette façon, et réalisez petit à petit que cette légèreté et cette lourdeur apparaissent et disparaissent continuellement. Réaliser ainsi les apparitions et les disparitions, c'est réaliser *saṅghāra lakṣhāṇa*, les caractéristiques générales des phénomènes conditionnés. Ils ont tout un début, un milieu et une fin.

Au stade de *bhāṅga vāna*, la connaissance de la dissolution, il voit la dissolution du mouvement de repli et de détente du bras devient manifeste et très distincte. Le méditant réalise ainsi que le fait de replier le bras n'est pas permanent, il réalise que la conscience de ce phénomène n'est pas permanente non plus, il réalise que le mouvement de détente du bras n'est pas permanent, que la conscience de ce mouvement n'est pas permanente non plus.

Voilà comment le méditant peut arriver à une vision claire et pénétrante des caractéristiques de *anicca*, *dukkha* et *anattā* au moment où il observe les mouvements de repli et de détente du bras. Ces prises de conscience vont lui permettre d'atteindre les étapes avancées de connaissance *vīpaṣṣanā* et de réaliser son but.

BENEDICTIONS DE SAYĀDAW U KUNDALĀ

Vous qui avez écouté les instructions concernant les trois exercices de base de la méditation *vipassanā*, puissiez-vous les appliquer dans votre pratique avec naturel et aisance, puissiez-vous tous atteindre les connaissances que vous espérez, puissiez-vous tous atteindre très rapidement la paix de *Nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

Sàdhu, Sàdhu, Sàdhu.

RAYONNEMENT D'AMOUR BIENVEILLANT **(METTA)**

Puissent tous les êtres, dans les dix directions être libres du danger.

Puissent-ils tous être libres de la souffrance mentale.

Puissent-ils tous être libres de la souffrance physique.

Apaisés physiquement et mentalement, puissent-ils tous assumer leur vie avec bonheur.

(A répéter trois fois.)

MAXIMES A MEDITER

- Observer *paṭṭatti* (la réalité apparente, les concepts) en percevant les objets comme permanents, c'est *samatha*.
- Observer *paramattha* (la réalité) en percevant les objets comme impermanents, c'est *vipassanā*.
- Il faut observer dans l'instant présent pour que les caractéristiques particulières des phénomènes (*sabhāva lakkhaṇa*) soient réalisées.
- Il faut observer les caractéristiques particulières des phénomènes (leur nature) pour réaliser *udayabbaya ṅaṇa*
- L'attention doit être délibérément dirigée vers la dissolution (disparition) inévitable des phénomènes physiques et mentaux.
- Voir les dissolutions (disparitions), c'est réaliser *anicca*.
- Réaliser *anicca*, c'est comprendre *dukkha*.
- La réalisation de *dukkha*, entraîne celle de *anattā*.
- Le méditant qui a vu *anattā* est proche de *nibbāna*.

o o o