

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, «distrain, 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 jambe. 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 simultanément avec l'objet de l'attention.** En d'autres termes, le soulèvement de l'abdomen devient simultanément 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-pariccheda-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 mouvement du lever et baisser de l'Abdomen

C'est tout à fait en accord avec les enseignements du Bouddha de contempler les mouvements ascendants et descendants de l'abdomen. Le lever et baisser est un processus physique (rūpa) provoqué par la pression de l'élément Air. L'élément Air fait partie du groupe des cinq agrégats (khandha); fait partie du toucher qui est l'un des 12 bases des sens (Ayatana); fait partie du corps et des 18 éléments (Dhatu); fait partie des 4 éléments matériels (Mahabhuta); fait partie des 4 Nobles vérités de la souffrance (Sacca). L'agrégat matériel, l'objet tactile, la sensation du corps et la vérité de la souffrance sont des objets qui permettent de réaliser la nature des choses par la contemplation. Vraiment, tout cela est bien clair.

The rising and falling movement of the abdomen is therefore a proper object for contemplation, and while so contemplating, being aware that it is but a movement of the wind element, subject to the laws of impermanence, suffering and insubstantiality, is quite in agreement with the Buddha's discourses on the aggregates (khandha), the sense bases (āyatana), the elements (dhātu), and the Noble Truths (sacca). While the abdomen is rising and falling, the pressure and movement experienced thereby is a manifestation of the wind element which is tactile, and perceiving that rightly as such is quite in accordance with what the Buddha taught as briefly shown below.

- “Apply your mind thoroughly, monks, to body and regard it in its true nature as impermanent.”
- “Monks, when a monk sees the body which is impermanent, as impermanent, this view of his is right view.”
- “Herein, monks, a monk reflects: ‘Such is material form, such is its genesis, such its passing away.’”
- “Apply your minds thoroughly, monks, to the tactile objects and regard their true nature as impermanent.”
- “Monks, when a monk sees tactile objects which are impermanent, this view of his is right view. However, by fully knowing and comprehending, by detaching himself from and abandoning the tactile objects, one is capable of extinguishing ill.”
- “In him who knows and sees tactile objects as impermanent, ignorance vanishes and knowledge arises.”
- “Herein, monks, a monk is aware of the organ of touch and tangibles.”
- “Whatever is an internal element of motion, and whatever is an external element of motion, just these are the element of motion.

By means of perfect intuitive wisdom it should be seen of this as it really is, thus: ‘This is not mine, this I am not, this is not my self.’ Thus the contemplation of the rising and the falling movement of the abdomen is in accord with the above discourses and also with the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (Dhātumanasikārapabba section on attention to the elements), Again, the wind element that causes the movement and pressure of the abdomen, comprised in the group of materiality, is the truth of suffering.



Bhavana sur l'abdomen (trimestre1)

Acariya Supanienda

✚ jour1 rv / oct-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'Énergie et du souffle vital dans les mains : les 8 brocards, les 24 du tigre.

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.

✚ jour2 rv / nov-niv.1 :

Samatha : **respiration abdominale nez – abdomen** et vice-versa : établissement canal de ressenti énergie, respiration, lumière. Élément 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'Énergie et du souffle vital dans les mains : les 8 brocards, les 24 du tigre.

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.

✚ jour3 rv / déc-niv.1 :

Samatha : **respiration spinale coccyx vers nez** : établissement canal de ressenti énergie, respiration, lumière. Élément 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'Énergie et du souffle vital dans les mains : les 8 brocards, les 24 du tigre.

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.