

# LA MEDITATION VIPASSANĀ

*INSTRUCTIONS*

**Vénérable U Kundalābhivamsa**

Publié par  
A.S.B.L. DHAMMA GROUP

# LA MEDITATION VIPASSANĀ

*INSTRUCTIONS*

## **Vénérable U Kundalābhivamsa**

Titre original :

*Vipassanā Meditation  
Instructions*

Translated by Tin Oo Hlaing

Saddhammaramsi Meditation Centre  
Yangon – Myanmar

Traduit de l'anglais par Marie-Cécile Forget

First Published 2001mm

First Published 1992

Religious Publication Permission

N° (934/92)(10)

Cover, N° (2/92)(10)

First Edition 5.000 Copies

Cover by – Thirinandar Press

Published by – Lt. Col. Tin Aung (Air)(Retd)(03366)

Saddhammaramsi Sapei

N°7, Zeiyarkhemar St.

Mayangone Township, Yangon, Myanmar.

Permission to translate Saddhammaramsi Sayādaw's  
book

Has been obtained

By

Mrs. M.C. FORGET

Translated in French

July 2007

200 Copies

## **INTRODUCTION**

Les méditants *vipassanā* qui n'ont pas encore fait d'expériences significatives aimeraient y arriver. Ceux qui ont déjà expérimenté le *dhamma* aimeraient franchir les étapes de connaissance *vipassanā* et réaliser rapidement le noble *dhamma*. Les méditants qui désirent avoir des expériences significatives, progresser dans les connaissances *vipassanā* et réaliser le noble *dhamma* devront commencer par écouter très attentivement les instructions, les lire et les étudier de façon à se souvenir de tous les détails au moment où ils méditent.

La pratique de la méditation *vipassanā* n'est pas un exercice physique. Il ne s'agit pas non plus de répéter des formules. C'est un entraînement de l'esprit. Il est donc très important que les méditants sachent comment la cultiver : ils doivent apprendre à maintenir l'esprit de façon précise sur l'objet d'attention, à le contrôler pour qu'il ne vagabonde pas et ne s'attarde pas longtemps dans les pensées lorsqu'elles se présentent.

Il faut savoir comment contrôler l'esprit par la contemplation. La méthode est exposée dans la présente brochure qui doit être lue et étudiée avec une attention toute particulière.

Il faut lire et étudier en détail les « Instructions pour la Méditation *vipassanā* ».

*Le Sayādaw*  
*Du Centre de Méditation Saddhammaramsi*

## NOTE DE LA TRADUCTRICE

La traductrice s'est sentie très honorée de pouvoir traduire cet enseignement de Sayādaw.

Elle s'est efforcée de traduire l'ouvrage avec honnêteté en respectant le plus fidèlement possible la pensée de Sayādaw.

Si par inadvertance, des erreurs d'interprétation ou des omissions devaient apparaître dans la traduction, elle en assume entièrement la responsabilité.

La traductrice souhaite enfin exprimer sa gratitude à Dinh Buu Quang pour le soin qu'il a apporté à l'édition.

**Marie-Cécile Forget**

# **INSTRUCTIONS POUR LA MEDITATION VIPASSANĀ**

**Par**

**Le Sayādaw du Centre de Méditation Saddhammaramsi**

Les méditants qui n'ont pas encore fait d'expériences significatives aimeraient y arriver. Ceux qui ont déjà expérimenté le *dhamma* aimeraient franchir rapidement les étapes de connaissance *vipassanā* et réaliser le noble *dhamma*. Pour avoir des expériences significatives, progresser rapidement dans les connaissances *vipassanā* et réaliser le noble *dhamma*, il faut écouter très attentivement les instructions pour la méditation.

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

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

## I. LA MÉDITATION EN POSTURE ASSISE

Nous commencerons par la méditation en posture assise. Choisissez-vous un endroit calme et asseyez-vous soit en tailleur, soit sur les talons, jambes repliées. L'essentiel, c'est que vous puissiez 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 progressivement. Vous devez observer ce mouvement très attentivement du début à la fin de sorte que votre esprit n'ait pas l'occasion de s'échapper. Vous étiquetez le phénomène en répétant mentalement : "soulèvement".

Lorsque vous expirez, l'abdomen se contracte ou s'abaisse progressivement. Observez très attentivement ce mouvement d'abaissement du début à la fin, sans laisser votre esprit vagabonder. Vous notez : "abaissement".

Lorsque vous observez les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, vous devez essayer d'ignorer la forme physique de l'abdomen. L'air inspiré provoque, à l'intérieur du corps, une tension, une pression. Ce sont ces sensations de tension et de pression qui doivent être observées et comprises. La forme extérieure de l'abdomen est un concept ; c'est *paññatti*. 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*. La tension et la pression à l'intérieur de l'abdomen sont la réalité. C'est sur la réalité que vous devez vous concentrer ; il faudra la noter attentivement pour la comprendre.

Lorsque vous expirez, vous devez essayer de ne pas vous attarder sur la forme extérieure de l'abdomen ; vous devez vous concentrer sur la réalité, c'est-à-dire sur le mouvement progressif vers

le bas et sur la sensation grandissante de décontraction ; notez-les le plus attentivement possible.

Si le fait de noter ces deux phénomènes – soulèvement et abaissement – n’amène pas le calme dans votre esprit, vous pouvez ajouter un troisième objet ; vous notez alors : "soulèvement, abaissement, toucher." Lorsque vous notez « toucher », ignorez la forme extérieure de vos membres. C’est la réalité qu’il faut observer très attentivement, c’est-à-dire la sensation de dureté provoquée par la pression sur le sol.

Il se peut que le fait de noter trois objets – soulèvement, abaissement, toucher - ne vous calme toujours pas et que votre esprit ait encore tendance à vagabonder. Vous pouvez alors ajouter un quatrième objet ; l’annotation se fait de la façon suivante : "soulèvement, abaissement, assis, toucher".

Lorsque vous notez « assis », vous devez vous concentrer sur la partie supérieure du corps et l’observer très attentivement de façon à réaliser la caractéristique de rigidité. Ignorez le plus possible la forme extérieure de votre tête, de votre corps, de vos membres et concentrez-vous sur la réalité : la sensation de rigidité due à la pression de l’air, elle-même provoquée par l’intention de vous asseoir. Vous notez : « Assis ».

Si vous procédez ainsi, vous aurez quatre objets d'attention : "soulèvement, abaissement, assis, toucher". En général, l'esprit se calme avec cette méthode. Si elle vous convient, vous pouvez l'adopter. Mais si vous trouvez que noter quatre objets demande trop d'effort, vous pouvez revenir à la formule précédente et ne faire que trois notes : "Soulèvement, abaissement, toucher". Si c'est encore trop, que cela ne vous convient pas, limitez-vous à deux objets : "soulèvement, abaissement". Si vous vous sentez à l'aise en ne faisant que deux notes - soulèvement et abaissement - que votre concentration (*samadhi*) se développe, vous pouvez adopter cette méthode. N'augmentez le nombre d'objets que si vous en ressentez le besoin.



Vous allez donc noter "soulèvement, abaissement, assis, toucher ». Si vous êtes débutant, il est fort probable que votre esprit ne tarde pas à vagabonder : il va se retrouver à la pagode, au monastère ou au temple, au marché, à la maison, etc. Si c'est le cas, vous devez en prendre conscience et noter : "vagabonder, vagabonder, imaginer, imaginer, faire des projets, faire des projets, etc." Vous verrez ces pensées disparaître après quatre ou cinq notes mentales faites avec précision.

Lorsque vous aurez atteint le stade avancé de *bhaṅga nāna*, la connaissance de la dissolution, que votre concentration sera devenue plus forte, il vous suffira de noter « penser, faire des projets » pour voir ces phénomènes disparaître. Vous expérimenterez cela directement par vous-même.

Et lorsque votre concentration et votre sagesse se seront encore développées, 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 ni les pensées, ni l'esprit qui les note - la conscience attentive – ne sont pas permanents. Vous réaliserez *anicca*, l'impermanence.

La rapide succession des apparitions et disparitions va ensuite commencer à vous opprimer. C'est *dukkha*, la nature insatisfaisante, la souffrance, et vous la réalisez. Vous chercherez un moyen de prévenir ces dissolutions, d'échapper à la souffrance qu'elles provoquent. Vous comprendrez qu'il est impossible d'arrêter le flux des apparitions et disparitions, que l'on ne peut échapper à la souffrance qui en résulte. Ces choses sont incontrôlables. Elles sont *anattā*. La vision pénétrante de *anicca*, *dukkha* et *anattā* commence à se développer en vous.

Après avoir noté pendant une demi-heure ou quarante cinq minutes "soulèvement », « abaissement », ou « toucher », les débutants vont peut-être ressentir des douleurs, des démangeaisons, des engourdissements... Lorsque ceci se produit, vous devez diriger votre attention vers ces sensations de douleur, de démangeaisons ou d'engourdissement.

## Noter la sensation désagréable

Il y a trois façons de noter la douleur, *dukkha vedanā* :

1. Noter avec l'arrière-pensée de la faire disparaître.
2. Noter avec la détermination agressive de l'annihiler complètement en une séance ou un jour.
3. Noter dans le but de réaliser la véritable nature de la sensation désagréable.

1. le méditant se concentre sur la sensation désagréable dans le but de s'en débarrasser. Cette première attitude suppose qu'il désire le plaisir de ne plus avoir de douleur. Ceci, ce n'est rien d'autre que *lobha*, l'avidité. Mais si on médite, c'est essentiellement pour se libérer de *lobha*. Or ici, l'impureté - avidité, désir de faire disparaître la sensation désagréable - va s'infiltrer à chaque annotation ; elle va freiner la progression et la réalisation du *dhamma*. Cette première attitude n'est donc pas recommandée.
2. Le méditant est déterminé à se débarrasser de cette souffrance en une séance ou en un jour en adoptant une attitude agressive. *Dosa*, la colère et *domanassa*, le mécontentement seront donc présents dans son esprit. Ces impuretés vont s'infiltrer à chaque annotation et freineront la compréhension du *dhamma* et les progrès dans la méditation. Il ne faut donc pas adopter cette deuxième attitude.
3. Le méditant se concentre sur la sensation désagréable dans le but de réaliser sa véritable nature. La véritable nature des sensations doit être perçue si l'on veut réaliser les apparitions, *udaya* et les disparitions, *baya*.

Lorsque les sensations désagréables se manifestent - démangeaisons, engourdissements - les yogis ont tendance à se tendre physiquement et mentalement. Il ne faut pas laisser cela se produire. Il faut, au contraire, essayer de se relaxer au niveau du corps et au niveau de l'esprit 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 ces idées. 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 au *nibbāna*". Cette formule s'adapte parfaitement à la méditation *vipassanā*.

Essayez donc de faire preuve de patience et de garder l'esprit calme. Ne soyez pas tendu, ni physiquement ni mentalement. Posez votre attention à l'endroit précis où la douleur se manifeste en veillant à rester détendu. Concentrez-vous pour voir quelle est sa profondeur. A quel endroit exactement se manifeste-t-elle ? Est-ce au niveau de la peau, de la chair, au niveau des muscles ou plus profondément dans les os, dans la moelle ? Ce n'est qu'après avoir observé attentivement que vous faites la note mentale : « douleur », « démangeaison ».

Vous notez une deuxième puis une troisième fois en maintenant cette qualité d'attention : à quelle profondeur se manifeste la sensation ? Lorsque vous observez les sensations douloureuses, vous devez être très concentré. Une observation superficielle n'est pas valable. Vous devez observer et noter de façon très concentrée. Si vous réussissez à noter quatre ou cinq fois sans interruption, vous verrez très clairement l'intensification de la douleur, de la démangeaison ou de l'engourdissement. Après avoir atteint un paroxysme, vous les verrez peut-être s'estomper. Mais lorsque la sensation désagréable est en phase descendante, vous ne devez pas relâcher votre attention. Vous devez au contraire, continuer à observer de façon pénétrante et énergique pour comprendre que la douleur, la démangeaison ou l'engourdissement peuvent diminuer d'intensité ou se déplacer ailleurs dans le corps. L'intensité de la sensation douloureuse n'est pas constante ; parfois elle augmente, parfois elle diminue. Vous aurez compris la nature de la sensation douloureuse.

Lorsque sa concentration sera devenue forte du fait qu'il note sans interruption, le méditant va atteindre le stade de connaissance *vipassanā* appelé *bhaṅga ñāna*, la connaissance de la dissolution. Il lui suffira de noter la douleur, la démangeaison ou l'engourdissement pour les voir disparaître instantanément, comme s'ils avaient été effacés. Il verra tout cela très clairement.

Le méditant qui voit chaque fois la dissolution de l'objet qu'il vient de noter, réalise que la sensation douloureuse ne dure pas, qu'elle est impermanente. La conscience attentive commence à surmonter la sensation douloureuse.

La concentration va encore se développer et les yogis qui ont un *bhaṅga ñāna* 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.

Les méditants exceptionnellement doués verront distinctement trois choses qui disparaissent au moment où ils notent la douleur : la sensation douloureuse elle-même, la conscience de la douleur et l'esprit qui note. La douleur n'est pas permanente ; la conscience de la douleur n'est pas permanente et l'esprit qui note n'est pas permanent non plus. Le caractère impermanent de ces choses (*anicca*) s'imprime ainsi dans la conscience du méditant.

La rapidité des disparitions est telle que le méditant commence à les ressentir comme oppressantes. Cette oppression, c'est *dukkha*, la souffrance. La dissolution des phénomènes tourmente ; il n'est pas possible de contrôler ces choses, elles sont *anattā*. Le caractère incontrôlable des phénomènes s'imprime dans la conscience du méditant.

Lorsque les caractéristiques d'impermanence, d'insatisfaction et d'absence de contrôle des sensations se seront imprimées dans l'esprit du méditant, lorsque sa connaissance de *anicca*, *dukkha* et *anatta* sera devenue pénétrante, il sera mûr pour expérimenter le noble *dhamma* auquel il aspire.

L'enseignement qui portait sur la sensation douloureuse et la façon dont il faut la noter est suffisamment complet.

### **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, de marteau, des battements, des oiseaux, etc. Vous entendrez des gens, des voitures... Il faudra que vous notiez : "entendre, entendre" en pratiquant ce que l'on appelle « l'attention pure ». L'attention pure, c'est être simplement 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 noter sans interruption, votre concentration s'approfondit et lorsque vous notez "entendre, entendre", si vous êtes très doués, vous verrez les sons disparaître, syllabe après syllabe ; vous verrez disparaître la conscience auditive de même que l'esprit qui note « entendre ».

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 la fin de 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 après qu'il l'ait 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 ensuite vous sentir oppressés par la rapide succession des disparitions. Cette oppression vous fait souffrir, c'est *dukkha*. Vous réaliserez qu'il n'est pas possible d'échapper à cette oppression, que c'est la nature de ces disparitions de faire souffrir ; elles sont *anattā*, incontrôlables. Voilà comment le méditant réalise *anicca*, *dukkha*, *anattā*, en notant "entendre, entendre". Ces expériences vont devenir très claires et le noble *dhamma* pourra être réalisé.

### **Noter en posture assise**

Lorsque vous méditez en position assise et que vous notez "soulèvement, abaissement, assis, toucher", vous observez le corps physique. On parle alors de *kāyānupassanā satipatthāna*, la contemplation du corps dans le corps. Lorsque vous notez "douleur, engourdissement", ce sont les sensations que vous observez. On parle de *vedanānupassanā satipatthāna*, la contemplation des sensations. Lorsque vous notez "penser, distractions, projets..." vous observez l'esprit, les activités mentales. On parle de *cittānupassanā satipatthāna*, la contemplation de l'esprit. Lorsque vous notez "voir, voir, entendre, entendre, sentir, sentir", on parle de *dhammānupassanā satipatthāna*, la contemplation des *dhammas*.

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

L'enseignement qui portait sur la façon dont il faut noter en posture assise est suffisamment complet.

## II. LA MÉDITATION EN MARCHÉ

L'enseignement portera sur la façon de noter lorsqu'on pratique la méditation en marche. 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 simplement : "Pas gauche, pas droit". Lorsque vous notez "pas gauche", essayez de maintenir votre esprit focalisé sur le mouvement, du début à la fin. Vous devez vous concentrer avec le plus de précision possible de façon à ressentir le mouvement graduel vers l'avant. Ignorez la forme physique du pied. De même lorsque vous notez "pas droit", 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.

L'enseignement qui portait sur la façon de faire une note à chaque pas est suffisamment complet.

2. La deuxième méthode consiste à faire deux notes à chaque pas. Vous notez alors de la façon suivante : "lever, abaisser". Lorsque vous notez « lever », soyez très concentré de façon à ressentir le mouvement graduel vers le haut, tel qu'il se produit, étape par étape ; ignorez la forme physique du pied, son apparence extérieure. Lorsque vous notez "abaisser", vous devez également oublier l'apparence extérieure du pied ; vous vous concentrez de façon à réaliser la nature du mouvement lent et progressif vers le bas. La forme extérieure, l'apparence physique, est un concept (*paññatti*). Ce ne sont pas les concepts qui sont observés dans *vipassanā* mais la réalité, "*paramattha*". Dans ce cas-ci, la réalité c'est « *vāyo paramatha* ».



Vous devez essayer de vous concentrer avec le plus de précision possible et de façon ininterrompue de façon à percevoir la réalité, la nature.

3. La troisième méthode consiste à faire trois notes à chaque pas : "lever, avancer, abaisser". Lorsque vous levez le pied, vous devez être attentif de façon ininterrompue de façon à réaliser la nature du mouvement graduel vers le haut, comme il a été expliqué plus haut. Lorsque vous notez "avancer", vous devez observer attentivement de façon à percevoir la nature du mouvement graduel vers l'avant. Et lorsque vous notez "abaissier", vous devez être très attentif de façon à réaliser le mouvement vers le bas, tel qu'il se manifeste par étapes successives.

Observer attentivement veut dire qu'il faut le faire de façon très précise, en maintenant l'attention sur le flux des moments de conscience (*santati*) sans en manquer aucun si possible. L'esprit doit être focalisé très attentivement de façon à réaliser la nature du mouvement. Lorsque vous serez devenu capable de noter de façon très concentrée "lever", vous réaliserez par vous-même, non seulement le mouvement graduel vers le haut, étape par étape, mais aussi une 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 "abaissier", 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. Vous commencez à expérimenter le *dhamma*.

Expérimenter le mouvement avec une sensation grandissante de 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 le mouvement avec une sensation grandissante de lourdeur, c'est expérimenter les caractéristiques de l'élément "*paṭhavi*" - élément de terre, de dureté - et de l'élément "*āpo*" - élément de cohésion et de fluidité. C'est l'expérience du *dhamma* au début de la pratique.

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.

5. Il y a une autre façon de faire six notes à chaque pas. Vous notez chaque fois : "Intention de lever, lever ; intention d'avancer, avancer ; intention de baisser, baisser". C'est noter en faisant la différence entre l'esprit et la matière (*nāma* et *rūpa*).

6. Il y a encore une autre façon de faire six notes à chaque pas : "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 pied qui prend 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, abaisser, toucher, presser."

Cette dernière façon de noter est excellente. Elle permet aux méditants d'expérimenter très clairement le *dhamma*.

L'enseignement qui portait sur la façon de noter lorsqu'on pratique la méditation en marche est suffisamment complet.

### **III. LA MÉDITATION DANS LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES**

La méditation dans les activités quotidiennes, 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.

#### **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 Mahāsi Sayādaw. C'est ainsi qu'il pratiquait lorsqu'il prenait ses repas. Il faudra que vous les appliquiez si vous voulez contempler de façon précise, respectueuse et ininterrompue.

Au début, ce ne sera pas facile d'être attentif à tous ces petits détails. Beaucoup de choses passeront probablement inaperçues. Mais il ne faut pas vous décourager. Lorsque votre concentration se sera approfondie, il vous sera facile de noter tous ces mouvements.

Il est recommandé de commencer par 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. N'importe quel mouvement peut convenir, pourvu qu'il vous apparaisse clairement.

Vous allez ainsi prendre l'habitude de focaliser votre attention sur un objet, de façon précise et ininterrompue, votre concentration va s'approfondir, vous deviendrez petit à petit capable de noter tous les autres mouvements et les connaissances *vipassanā* vont se développer en vous. Voilà comment il est possible de réaliser le noble *dhamma* au moment où l'on prend son repas.

Le mouvement qui consiste à mâcher la nourriture est particulièrement intéressant. Notre bienfaiteur, le Vénérable Mahāsi Sayādaw, a un jour fait remarquer que seule la mâchoire inférieure bouge lorsque l'on mâche.

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.

L'enseignement qui portait sur la façon dont il faut noter au moment où l'on prend son repas est suffisamment complet.

## **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. Un méditant moyennement concentré peut voir, s'il est très attentif, qu'avant de s'asseoir, il y a dans son esprit, l'intention de le faire. Il faut d'abord noter "intention de s'asseoir, intention de s'asseoir" et ensuite seulement, lorsque le mouvement se produit réellement, "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... C'est la nature du mouvement qu'il faut percevoir. Vous devez vous concentrer avec précision sur le mouvement graduel vers le bas et voir les différentes étapes de ce mouvement vers le bas, à l'instant même où elles se produisent.

C'est la réalité, la nature du mouvement qu'il faut s'efforcer de réaliser par une observation très concentrée. Si vous êtes capables d'observer de façon précise les différentes étapes de ce mouvement vers le bas, au moment même où elles ont lieu, vous réaliserez par vous-même, très clairement, non seulement le mouvement graduel vers le bas, mais également la sensation d'alourdissement progressif qui accompagne ce mouvement vers le bas.

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

Si vous êtes très attentif au moment où vous vous apprêtez à passer à la station debout, vous verrez que le désir de le faire apparaît en premier lieu. Vous notez : "intention de me relever, intention de me relever". Cette intention va activer l'élément air qui va vous pousser vers l'avant pour vous permettre d'accumuler de l'énergie. Vous notez : "accumuler de l'énergie, accumuler de l'énergie". Si vous prenez appui sur le sol avec la main, vous notez "prendre appui, prendre appui".

Lorsque l'énergie sera suffisante, le corps va s'élever par étapes successives. C'est ce que l'on désigne conventionnellement par « se relever ». Mais ces expressions, ces mots sont des concepts (*paññati*). Or c'est la nature du mouvement ascendant qui doit être observée. Vous devez essayer de vous concentrer le plus précisément possible

sur le mouvement graduel vers le haut, au moment même où il a lieu en restant 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, vous comprendrez la réalité. Voilà comment il est possible de réaliser *paramattha* au moment où l'on note : « Se relever, se relever ». A la fin du redressement, le méditant réalisera également la sensation grandissante de légèreté qui est associée au mouvement vers le haut.

Au moment où ils notent « s'asseoir, s'asseoir » les méditants réalisent par eux-mêmes, que le mouvement descendant se produit par étapes successives et qu'il s'accompagne d'une sensation d'alourdissement progressif ; au moment où ils notent : « se relever, se relever », les méditants réalisent directement par eux-mêmes, que le mouvement ascendant se produit par étapes successives et qu'il s'accompagne d'une sensation d'allègement progressif. Réaliser le mouvement ascendant et la légèreté, c'est comprendre la nature de *vāyo* et de *tejo* (élément air et élément feu). Réaliser le mouvement descendant et la lourdeur, c'est comprendre la nature de *paṭhavī* et *āpo* (élément terre et élément eau).

#### **4. Voir l'apparition et la disparition des phénomènes**

**Maxime**: *Pour réaliser udayabbaya ñaṇa il faut percevoir la nature des phénomènes.*

Le méditant ne peut expérimenter les apparitions (*udaya*) et les disparitions (*vaya*) que s'il perçoit la nature des phénomènes : il voit un premier mouvement apparaître puis disparaître ; il en voit un deuxième qui apparaît puis disparaît, et ainsi de suite... Voilà comment le processus des apparitions et disparitions devient évident. Comprendre ce processus, c'est expérimenter *saṅkhata lakkhaṇa*, la caractéristique des phénomènes conditionnés.

Si le méditant poursuit sa pratique et qu'il continue à observer les apparitions et les disparitions, sa concentration va s'approfondir et atteindre un très bon niveau. Les apparitions vont devenir indistinctes, par contre, les disparitions deviendront de plus en plus manifestes. A voir si clairement les dissolutions, le méditant réalise qu'aucun phénomène n'est permanent. Comme il voit également la disparition des consciences, il réalise que l'esprit aussi est impermanent. Les phénomènes sont tous impermanents, *anicca*, qu'ils soient physiques ou mentaux.

Les disparitions se succèdent si rapidement que le méditant se sent oppressé. Cette souffrance, c'est *dukkha*. Il essaye d'empêcher ces apparitions et ces disparitions, mais comprend qu'il ne peut rien faire, que c'est la nature de la dissolution d'oppresser. Ce flux est incontrôlable, il est *anattā*. Lorsque sa vision pénétrante de *anicca*, *dukkha*, *anattā* sera devenu très claire et profonde, le méditant pourra réaliser le noble *dhamma* auquel il aspire.

Voilà comment le méditant comprend *sāmañña lakkhaṇa*, les caractéristiques générales des phénomènes au moment où il note « s'asseoir » ou « se relever » : les phénomènes sont tous *anicca*, *dukkha* et *anattā*. Lorsque la connaissance de *sāmañña lakkhaṇa*, les caractéristiques générales des phénomènes, devient claire et pénétrante, le méditant peut espérer atteindre le noble *dhamma*, but qu'il s'est fixé.

## **5. L'attention au mouvement qui consiste à étendre et à ramener la main**

Les mouvements qui consistent à étendre et à ramener la main font également partie de la méditation dans les activités quotidiennes. Lorsque vous êtes sur le point de ramener votre main, si vous faites très attention, vous pourrez voir qu'il y a d'abord le désir de le faire. Vous devez noter cette intention : "désir de ramener, désir de ramener". Ensuite vous devez observer avec précision et très attentivement de façon à percevoir la nature du mouvement graduel de



repli du bras. Lorsque la main aura atteint la partie supérieure du corps, l'épaule ou la tête, vous expérimenterez une sensation grandissante de légèreté associée à ce mouvement de repli du bras.

Après avoir fait ce que vous vouliez faire au niveau de la tête, de l'épaule ou de la partie supérieure du corps, vous éprouvez le besoin d'étendre à nouveau le bras. Si vous observez attentivement, vous verrez très distinctement le désir d'étendre le bras. Vous devez noter : "désir d'étendre, désir d'étendre" et, lorsque le bras se met en mouvement, c'est ce mouvement d'extension qu'il faut observer au moment même où il se produit ; vous notez "étendre, étendre". C'est ce mouvement graduel vers l'extérieur ou vers le bas, que l'on désigne par "étendre". Le méditant expérimente personnellement le mouvement descendant et la sensation de lourdeur qui l'accompagne.

Expérimenter les caractéristiques de légèreté ou de lourdeur, c'est expérimenter *sabbhāva lakkhaṇa*, les caractéristiques spécifiques ou naturelles des phénomènes.

**Maxime** : *Pour réaliser l'apparition (udaya) et la disparition (vaya) il faut percevoir les caractéristiques spécifiques des phénomènes.*

Le méditant continue à noter de cette façon, et réalise petit à petit que cette légèreté et cette lourdeur apparaissent et disparaissent continuellement. Il réalise *saṅkhata lakkhaṇa*, la caractéristique du conditionnement.

Au stade de *bhaṅga ñāna*, la connaissance de la dissolution, la disparition du mouvement de repli et de détente du bras devient très clair et très manifeste. Le méditant réalise que le mouvement de détente du bras n'est pas permanent, que la conscience de ce mouvement n'est pas permanente non plus.

Ayant la 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, le méditant va pouvoir atteindre le noble *dhamma* et réaliser son but.

Vous qui avez écouté les instructions pour la méditation, puissiez-vous les comprendre, les appliquer dans votre pratique et les cultiver ; puissiez-vous tous pratiquer avec aisance, réaliser rapidement le noble *dhamma* et atteindre votre but, la paix de *Nibbāna*, l'extinction de toute souffrance.

Que les bénédictions du Vénérable Sayādaw vous accompagnent tous.

*Sādhu, Sādhu, Sādhu.*

## MAXIMES A MEDITER

- Contempler la permanence,
- Dans les concepts,
- C'est la méditation de la tranquillité, *samatha*.
  
- Contempler l'impermanence,
- Dans la réalité,
- C'est la méditation de la vision pénétrante (*vipassanā*).
  
- Pour comprendre la nature
- Observer dans l'instant présent
  
- Pour comprendre
- L'apparition (*udaya*) et la disparition (*vaya*)
- Observer la nature
  
- Chaque fois que l'esprit ou la matière apparaît,
- Contempler
- En dirigeant l'attention vers la dissolution
  
- Voir la dissolution
- C'est réaliser *anicca*.
  
- Réaliser *anicca*,
- C'est comprendre *dukkha*.
  
- Comprendre *dukkha*,
- C'est percevoir *anattā*.
  
- Percevoir *anattā*
- C'est entrer dans le domaine de *nibbāna*.

## Contribution

- Binh Huynh, en hommage à ses parents
- Nguyễn Mạnh Khiêm

*Sabbadānam dhammadānam jīnāti*  
(Le don du Dhamma surpasse tous les dons)