

Exercice pratique de la méditation, Vipassana selon Mahasi Sayadaw

La pratique de la méditation Vipassanâ, ou de la méditation de la sagesse, est l'effort fait par le méditant pour comprendre correctement la nature du phénomène psycho-physique, qui prend place dans notre propre corps. Les phénomènes physiques sont les choses ou les objets que les personnes perçoivent clairement à l'intérieur ou autour d'eux-mêmes. L'ensemble du corps physique, qui peut être vu clairement est appelé en pali « *rupa* ». Les phénomènes mentaux qui sont des actes de conscience ou de présence sont appelés en pali « *nama* ». Ces « *nama – rupa* » sont clairement perçus à chaque fois qu'ils sont vus, entendus, sentis, goûtés, touchés ou pensés. Nous devons être attentif à eux, en les observant et en les notant de la manière suivante : « voir-voir, entendre–entendre, sentir– sentir, goûter–goûter, toucher–toucher ou penser–penser. » À chaque fois que vous voyez, entendez, sentez, goûtez, touchez ou pensez, vous devez faire une note du fait qui apparaît. Cependant, au début de votre pratique, vous n'allez pas réaliser chacune des choses qui vont apparaître. Vous devez donc commencer en notant ce qui apparaît comme le plus évident et le plus facile à percevoir.

Dans chaque acte de la respiration, le mouvement de monter et descendre de l'abdomen peut être perçu manifestement. Ce mouvement est la qualité matérielle, connue sous le nom de « *vâyo-dhatu* », l'élément du mouvement. Vous devez commencer par noter ce mouvement, qui peut être fait par un esprit attentif qui observe l'abdomen. Vous allez voir que l'abdomen se lève quand vous inspirez et se baisse quand vous expirez. Cette montée doit être notée mentalement comme « lever » et cette descente comme « baisser. »

Si le mouvement n'est pas clair, en le notant mentalement, touchez l'abdomen avec la paume de votre main. Ne modifiez pas votre respiration, ni en la ralentissant, ni en la rendant plus rapide. Ne respirez pas trop vigoureusement également. Vous serez fatigué si vous changez la manière dont vous respirez. Respirez régulièrement comme d'habitude et notez la montée et la descente de l'abdomen de la manière dont cela apparaît. Notez-le mentalement, pas verbalement.

Dans la méditation Vipassanâ, ce que vous nommez ou ce que vous dites n'a pas d'importance. Ce qui importe réellement c'est de savoir ou de percevoir. Quand vous notez la montée de l'abdomen, faites-le à partir du commencement jusqu'à la fin du mouvement, comme si vous le voyez avec vos yeux. Faites la même chose avec la descente du mouvement. Notez le mouvement qui s'élève de telle manière que votre conscience coïncide avec le mouvement en lui-même. Le mouvement et la conscience mentale de ce qui se passe coïncide de la même manière qu'un caillou frappe une cible. Faites la même chose avec le mouvement de la descente.

Votre esprit pourra peut-être vagabonder ailleurs, quand vous noterez le mouvement abdominal. Cela doit être noté mentalement également en disant « vagabonder–vagabonder ». Quand cette pensée a été notée une ou deux fois, l'esprit arrête de vagabonder. A partir de là, vous revenez à noter la montée et la descente de l'abdomen. Si l'esprit va quelque part, notez « atteindre–atteindre », puis vous revenez à la montée et à la descente de l'abdomen. Si vous imaginez rencontrer quelqu'un, notez « rencontrer–rencontrer », puis revenez à la montée et la descente. Si vous imaginez rencontrer et parler à quelqu'un, noter « parler–parler ».

En résumé, quelque soit la pensée ou la réflexion qui apparaît, elle doit être notée. Si vous imaginez, notez : « imaginer ». Si vous pensez, notez : « penser ». Si vous planifiez, noter : « planifier ». Si vous percevez, noter : « percevoir ». Si vous réfléchissez, noter : « réfléchir ». Si vous vous sentez

joyeux, notez : « joyeux ». Si vous vous ennuyez, notez : « ennui ». Si vous vous sentez heureux, notez : « heureux ». Si vous vous sentez découragé, notez : « découragé ». Noter tous ces actes de la conscience est appelé en pali « *chittanupassana* ».

Parce que nous échouons à noter tous ces actes de la conscience, nous avons tendance à les identifier avec une personne ou un individu. Nous avons tendance à penser que c'est un « je » qui imagine, pense, planifie, reconnaît ou perçoit. Nous pensons que c'est une personne qui, depuis notre plus jeune âge, vit et pense. En réalité, une telle personne n'existe pas. Il y a, à la place, seulement cette continuité et cette succession d'actes de la conscience. C'est pourquoi nous devons noter ces actes de la conscience et savoir les reconnaître pour ce qu'ils sont. C'est pourquoi nous devons noter chacun de ces actes de la conscience de la manière dont ils apparaissent. Quand ils sont notés, ils disparaissent. Puis alors, nous revenons à noter la montée et la descente de l'abdomen.

Quand vous serez assis en méditation, durant une longue période, des sensations de rigidité et de chaleur apparaîtront dans votre corps. Ceci doit être noté attentivement également, similairement aux sensations de douleur et de fatigue. Toutes ces sensations sont « *dukkhavedana* » (des sensations d'insatisfaction) et les noter c'est « *vedanânupassana* ».

L'échec ou l'omission de noter ces sensations peut vous faire penser, « je suis trop rigide », « je sens de la chaleur », « j'ai mal », « Il y a un moment, j'allais bien et maintenant je suis inquiet à propos de mes sensations douloureuses ». L'identification de ces sensations avec l'ego est une erreur. Il n'y a réellement aucun « je » seulement une succession de nouvelles sensations déplaisantes les unes après les autres. C'est juste comme une succession de nouvelles impulsions électriques qui allument une ampoule électrique. À chaque fois que des contacts désagréables sont rencontrés dans le corps, des sensations désagréables surgissent les unes après les autres. Ces sensations doivent être prudemment et attentivement notées, que ce soient des sensations de solidité, de chaleur ou de douleur.

Au début de la méditation du yogi, ses sensations peuvent sembler en augmentation et conduire à un désir de changer de position. Ces désirs doivent être notés, et ensuite, le yogi doit retourner à la notification des sensations de rigidité, de chaleur, etc.

La patience mène vers le « *nibbâna* ». Cette déclaration est encore plus pertinente pour la pratique de la méditation. Vous devez être patient en méditation. Si vous changez ou modifiez votre position trop souvent, parce que vous ne pouvez pas supporter les sensations de solidité, de chaleur qui apparaissent, la bonne concentration (*samâdhi*) ne pourra pas se développer. Si la concentration (*samâdhi*) ne peut pas se développer, la sagesse ne pourra pas apparaître et vous ne pourrez pas atteindre « *magga* » le chemin qui mène vers le « *nibbâna* » et « *phala* » le résultat du chemin du *nibbâna*. C'est pourquoi la patience est nécessaire en méditation.

Le plus patient en méditation est celui qui, avec des sensations désagréables, observe le corps comme étant raideur, chaleur, douleur et d'autres sensations déplaisantes qui sont difficiles à supporter. Vous ne devriez pas immédiatement abandonner votre méditation par suite de l'apparition de telles sensations et changer votre posture de méditation. Vous devriez continuer patiemment, en notant simplement « raideur-raideur », ou « chaud-chaud ». Les sensations modérées de cette sorte disparaîtront, si vous continuez à les noter patiemment. Quand la concentration est bonne et forte, même les sensations intenses disparaissent. Vous revenez alors à noter la montée et la descente de l'abdomen.

Bien sûr, vous devez changer votre position, si la douleur ne disparaît pas, même après l'avoir noté pendant une longue période de temps et si, d'une manière ou d'une autre, cela devient insupportable. Vous devriez alors commencer par noter : « désir de changer-désir de changer ». Si le bras se lève, notez : « lever-lever ». S'il bouge, notez « bouger-bouger ». Ce changement devrait être fait doucement

et notez « lever–lever », « bouger–bouger », « toucher–toucher ». Si le corps se balance, notez « balancer–balancer ». Si le pied se lève, notez « lever– lever ». S’il bouge notez, « bouger - bouger ». S’il se baisse, notez « baisser–baisser ». S’il n’y a pas de changement, mais seulement un repos statique, revenez à noter la montée et la descente de l’abdomen.

Il ne doit pas y avoir d’interruption durant la notation, seulement la continuité entre l’acte précédent de noter et celui qui suit. Entre un précédent « samâdhi » (état de concentration) et le prochain.

Alors, il y aura des étapes successives et ascendantes de maturité dans l’état d’intelligence du yogi. « *Magga* » et « *phalayana* », connaissance du chemin et son résultat sont atteints seulement lorsqu’il y a cette sorte d’ampleur. Le processus de méditation est comme lorsque l’on produit du feu, en frottant énergiquement et sans relâche deux morceaux de bois ensemble pour parvenir au point d’allumage. De la même manière, la notation dans la méditation *Vipassanâ* doit être continue et sans relâche, sans qu’il n’y ait aucune pause ou intervalle dans l’acte de noter. Peu importe les phénomènes qui apparaissent.

Par exemple, si une sensation de démangeaisons apparaît, et que le yogi désire se gratter parce que c’est difficile à supporter, la sensation et le désir de se débarrasser de cette sensation doivent être notés, sans immédiatement se débarrasser de la sensation de démangeaison. Si vous continuez à persévérer en notant de cette façon, la démangeaison généralement disparaît. Dans ce cas, vous revenez à noter la montée et la descente de l’abdomen. Si la démangeaison ne disparaît pas, en fait, vous devez, bien sûr, éliminer les démangeaisons. Mais avant, le désir de le faire doit être noté. Tous les mouvements impliqués dans le processus d’élimination de cette sensation, spécialement le toucher, la dynamique et le mouvement de gratter, doivent être notés. Puis, finalement, vous retournez à noter la montée et la descente de l’abdomen.

Chaque fois que vous changez de position, vous commencez par noter votre intention ou votre désir de faire ce changement et vous continuez à noter chaque mouvement précisément, tel que, se lever de la position assise, lever le bras, bouger et s’étirer. Vous devriez faire le changement en même temps que vous notez le mouvement appliqué. Lorsque votre corps se balance en avant, notez cela. Quand vous vous levez, le corps devient léger. Concentrez votre esprit sur cela, vous devriez gentiment noter : « lever–lever ».

Le yogi devrait se comporter comme un invalide faible. Les gens avec une santé normale, se lèvent facilement et rapidement, ou abruptement. Contrairement aux faibles, aux invalides, qui le font doucement et tranquillement. C’est la même chose pour les personnes qui souffrent de mal de dos. Elles se lèvent tranquillement de peur que leur dos leur fasse mal et leur cause des douleurs. Les méditants devraient pratiquer de la même manière, ils devraient changer leur position graduellement et tranquillement, seulement avec une concentration, une attention et une sagesse claire.

Commencez donc avec des mouvements tranquilles et graduels. Quand vous vous levez, le yogi doit le faire tranquillement comme une personne faible, et, en même temps, il doit noter : « lever–lever ». Pas seulement cela, bien que les yeux voient, il devrait agir comme s’il ne voyait pas. Faites la même chose quand vous écoutez. Pendant que vous méditez, votre préoccupation ou votre intérêt doit être seulement le fait de noter. Ce que vous voyez ou ce que vous entendez n’est pas votre problème. Donc quel que soit la chose étrange ou frappante que vous voyez ou que vous entendez, vous devez vous comporter, comme si vous ne la voyez pas, ou que vous ne l’entendiez pas, seulement en notant attentivement.

Quand vous faites des mouvements du corps, le yogi devrait le faire graduellement, comme s’il était faible, bougeant tranquillement les bras et les jambes, en les pliant et en les étirant, en baissant la

tête et en levant la tête. Tous ces mouvements doivent être fait tranquillement. Lorsque vous voulez vous lever de la position assise, vous devriez le faire graduellement, en notant : « lever–lever ». En se relevant, et en marchant, notez : « marcher–marcher ». Lorsque vous regardez ici, ou là, notez « voir–voir ». Lorsque vous marchez, notez les pas, comment vous les faites avec le pied droit ou avec le pied gauche. Vous devez être attentif à tous les mouvements successifs impliqués, du lever du pied jusqu’au poser du pied. Notez chaque étape, que ce soit le pied droit ou le pied gauche. C’est la manière de noter quand vous marchez rapidement. Ce sera bien si vous notez de cette façon quand vous marchez rapidement et quand vous marchez sur une certaine distance. Lorsque vous marchez doucement ou lorsque vous faites la marche « *cankama* », c’est-à-dire en faisant des allers-retours, trois mouvements doivent être notés à chaque pas : lorsque le pied se lève, lorsqu’il y a une poussée en avant, et lorsqu’il se pose.

Commencez en notant le lever et la pose du mouvement. Vous devriez être proprement attentif au lever du pied. Similairement, lorsque le pied se pose, vous devriez être proprement attentif au poids du pied qui se pose. Vous devez marcher en notant : « lever–poser », « lever–poser » à chaque pas. Cette façon de noter deviendra plus facile après deux jours. Alors, vous continuerez à noter les trois mouvements comme ils sont décrit au-dessus : « lever–avancer–poser ». « lever– avancer–poser ». Au début, il sera suffisant de noter, un ou deux mouvements seulement. De cette façon « pas droit–pas gauche », quand vous marcherez rapidement, et « lever–poser », lorsque vous marchez doucement.

Quand vous marchez, si vous voulez vous asseoir notez : « vouloir s’asseoir–vouloir s’asseoir ». Quand vous vous allongez réellement, notez la manière lourde dont votre corps tombe. Lorsque vous êtes assis, notez les mouvements impliqués dans le fait de plier vos bras et vos jambes. Quand il n’y a pas de tel mouvement, il y a juste une stabilité, un repos statique du corps, notez le mouvement ascendant et descendant de l’abdomen. Lorsque vous notez cela, si une raideur ou une chaleur dans une partie du corps apparaît, notez alors la sensation et revenez à noter, « monter–descente » de l’abdomen.

Lorsque vous notez cela, si le désir de s’allonger apparaît, notez les mouvements de vos jambes et de vos bras, lorsque vous vous allongez, le lever des bras, son mouvement, la pose du coude sur le sol, le balancement du corps, l’étirement des jambes et la manière dont il se prépare pour s’allonger, tous ces mouvements doivent être notés. La manière de noter la façon dont vous vous allongez est importante. Dans le cadre de ces mouvements pour s’allonger, vous pouvez gagner une connaissance distincte, c’est-à-dire « *maggayana* » et « *phalayana* », la connaissance du chemin, et ses résolutions. Quand le « *samâdhi* » (la concentration) et « *yana* » (la sagesse) sont fortes, une connaissance distincte peut venir à n’importe quel moment. Cela peut venir simplement, en pliant votre bras ou simplement en étirant votre bras.

C’était quand le vénérable Ânanda devint un *arahân*. Le vénérable Ânanda essayait avec acharnement d’atteindre l’état d’arahân toute la nuit, la veille du premier concile bouddhiste. Il pratiqua toute la nuit la forme de méditation Vipassanâ connue sous le nom de « *kâyagatâsati* », en notant ses pas, droite et gauche, lever, avancer et poser. En notant ce qui se produisait dans ses états mentaux, le désir de marcher et les mouvements physiques impliqués dans la marche. Cependant, alors qu’il continuait jusqu’au petit matin il n’avait toujours pas atteint avec succès l’état de arahân. Réalisant qu’il avait trop pratiqué la méditation en marche, et qu’il devait rééquilibrer son « *samâdhi* » (concentration) et son « *viriyâ* » (effort), il décida de s’allonger pour un temps. Il entra dans sa chambre. Il s’assit sur le lit et commença à s’allonger. Lorsqu’il fit cela, il nota en même temps « allonger–allonger », c’est à cet instant qu’il a atteint l’état de arahân.

Avant qu’il ne puisse s’allonger, le vénérable Ânanda était seulement un « *sotapanna* » ou celui qui a atteint la première étape du chemin qui mène vers le nibbâna. À partir de l’état de « *sotapanna* », il continua à méditer et a atteint « *sakadagamihood* » (l’État de celui qui ne revient qu’une fois) puis «

anagamihood » (celui qui ne revient pas) et enfin l'état d' « arahân » (celui qui a atteint la libération). Il atteint ces trois étapes successives en quelques instants.

Pensez juste à cet exemple du vénérable Ananda qui a atteint l'état de arahân. Un tel état peut venir à n'importe quel moment et ne prend pas beaucoup de temps. C'est pourquoi le yogi devrait noter diligemment tout le temps. Il ne devrait jamais laisser tomber lorsqu'il note, en pensant « ce petit laps de temps n'a pas beaucoup d'importance ». Tous les mouvements impliqués dans l'action de s'allonger et de bouger ses bras ou ses jambes doivent être attentivement notés sans relâche. S'il n'y a pas de mouvement, mais seulement la stabilité du corps, revenez à noter le lever et l'abaissement de l'abdomen.

Même lorsqu'il est tard et qu'il est temps d'aller dormir, le yogi ne devrait pas abandonner la notation et aller dormir tout de suite. Un yogi réellement sérieux et énergique doit pratiquer l'attention comme s'il en oubliait de dormir. Il devrait continuer à méditer jusqu'à temps qu'il tombe de sommeil. Si la méditation est bonne, à une étape élevée, il ne tombera pas de sommeil. D'un autre côté, si la somnolence devient de plus en plus forte, il tombera de sommeil naturellement. Lorsqu'il se sent somnolent, il devrait noter « somnolent–somnolent ». Si les paupières tombent, il devrait noter « tomber–tomber ». Si les yeux deviennent brillants et éveillés, il devra noter « éveillé–éveillé ». S'il note de cette façon, la somnolence devrait passer et les yeux devenir clairs de nouveau. Le yogi devrait noter alors « clair–clair » et continuer à noter le lever et l'abaissement de l'abdomen.

Bien que vous méditez avec persévérance, vous pourriez tomber de sommeil, si une réelle fatigue apparaît. Il n'est pas difficile de s'endormir, en fait, c'est très facile. Si vous méditez dans la position allongée, progressivement, vous allez être de plus en plus somnolent et finalement vous vous endormirez. C'est pourquoi les débutants en méditation ne devraient pas méditer trop en position allongée. Ils devraient méditer surtout en position assise et en marchant. Mais quand il se fait tard, et que c'est le moment de dormir, vous pouvez méditer en position allongée. En notant le lever et l'abaissement du mouvement de l'abdomen. Vous tomberez alors naturellement dans le sommeil.

Le temps de sommeil est le moment de repos pour le yogi. Mais pour le yogi réellement sérieux, il devrait limiter son temps de sommeil à, à peu près, quatre heures. C'est le temps permis par le bouddha. Quatre heures de sommeil sont assez. Si le débutant en méditation, pense que quatre heures de sommeil n'est pas assez pour sa santé, il peut l'augmenter à cinq ou six heures de sommeil. C'est clairement assez pour la santé. Quand il se réveille, il devrait reprendre immédiatement la notation.

Le yogi qui est réellement obstiné à atteindre « *magga* » et « *phalayana* » devrait s'arrêter de faire des efforts dans la méditation quand il dort. Lorsqu'il est éveillé, il devrait noter continuellement et sans aucun intervalle. C'est pourquoi, dès qu'il se réveille, il devrait noter les moments d'éveil de son état d'esprit comme « éveiller–éveiller ».

S'il ne peut pas encore être attentif, il devrait commencer par noter le lever et l'abaissement de l'abdomen. S'il a l'intention de se lever du lit, il devrait noter « intention de se lever–intention de se lever ». Il devrait alors continuer de noter le changement de mouvement qu'il fait lorsqu'il dispose ses bras et ses jambes, tous ces mouvements devraient être notés. S'il ne change pas de position, mais qu'il s'assoit tranquillement, il devrait retourner à la notation des mouvements de l'abdomen.

Il devrait noter également quand il nettoie son visage, et quand il prend un bain. Comme les mouvements impliqués dans ces actions sont rapides, la plupart d'entre eux devraient être notés autant que possible. Il y a également l'acte de s'habiller, de faire son lit, d'ouvrir et de fermer la porte. Tout cela devrait être également noté aussi attentivement que possible. Lorsque le yogi a son repas et qu'il regarde la table, il devrait noter « regarder–voir », « regarder-voir ». Lorsqu'il tend son bras vers la nourriture, lorsqu'il la touche, lorsqu'il la récupère et qu'il la prépare, lorsqu'il la porte à sa bouche,

lorsqu'il bouge sa tête, et mets la nourriture dans sa bouche, pose son bras, relève sa tête de nouveau – tous ces mouvements doivent être notés comme il faut.

Les instructions suivantes sont la manière de noter en accord avec la façon birmane de prendre son repas. Ceux qui utilisent des fourchettes et des cuillères ou des baguettes devraient noter les mouvements de manière appropriée.

Lorsqu'il mastique la nourriture, le yogi devrait noter « mastiquer–mastiquer ». Lorsqu'il reconnaît le goût de la nourriture, il devrait noter « reconnaître–reconnaître ». Lorsqu'il savoure la nourriture et avale, au moment où la nourriture descend dans sa gorge, il devrait noter tout ce qui apparaît.

C'est de cette façon que le yogi devrait noter lorsqu'il prend une bouchée de son repas. Lorsqu'il prend sa soupe, tous les mouvements impliqués comme l'extension du bras, prendre la cuillère et le fait de manger avec et ainsi de suite, tout cela devrait être noté. Noter, tout cela pendant le repas est relativement difficile, parce qu'il y a plusieurs choses qui doivent être observées. Le méditant qui commence cette pratique va sûrement manquer différentes choses qu'il devrait noter, mais il devrait se résoudre à tout noter. Il ne pourra pas pour autant s'empêcher d'en manquer quelques-unes, s'il se néglige ou s'il oublie. Mais lorsque son « samâdhi » (sa concentration) devient fort, il sera capable de noter minutieusement tout ce qui apparaît.

Bien, j'ai mentionné tellement de choses que le yogi devrait noter, mais pour résumer, il y a seulement certaines choses plus importantes que d'autres qui doivent être notées :

- Quand vous marchez rapidement, notez « pied droit–pied gauche », lorsque vous marchez doucement notez, « lever–poser ».
- Quand vous vous asseyez tranquillement, notez simplement le lever et l'abaissement de l'abdomen. Notez de la même manière lorsque vous êtes allongé, s'il n'y a rien de particulier à noter.
- Quand vous notez de cette façon, si l'esprit vagabonde, noter les actes de la conscience qui apparaissent, et retournez sur l'abdomen qui se lève et s'abaisse.
- Notez également les sensations de raideur, de douleur et de peine ou de démangeaisons, lorsqu'ils apparaissent et retournez à l'abdomen qui se lève et s'abaisse.
- Notez également au moment où ils apparaissent, le fléchissement, l'élongation et les mouvements des membres, la tête qui se tourne, le balancement et le redressement du corps et encore une fois retournez à l'abdomen qui se lève et s'abaisse.

Lorsque le yogi continue à noter de cette façon, il va être capable de noter de plus en plus tout ce qui apparaît.

Au début, lorsque son esprit vagabonde ici ou là, le yogi peut oublier de noter beaucoup de choses. Mais il ne devrait pas se décourager. Chaque débutant en méditation rencontre ce genre de difficulté, mais plus il va pratiquer, plus il sera attentif à chaque acte de l'esprit qui vagabonde. Finalement, l'esprit ne vagabondera plus. L'esprit sera alors rivé sur son objet d'attention. L'acte de la pleine conscience deviendra presque simultané avec l'objet de son attention, comme par exemple, le lever et l'abaissement de l'abdomen.

En d'autres mots, le lever de l'abdomen devient concurrent avec l'acte de monter, et similairement avec l'abaissement de l'abdomen.

L'objet physique d'attention et l'acte mental de noter apparaissent comme une paire. Il n'y a dans cette occurrence, aucune personne ou individu impliqué (seulement des objets physiques d'attention et des actes mentaux de noter qui apparaissent comme des paires). Le yogi avec le temps, réellement et personnellement, va expérimenter toutes ses occurrences. Lorsqu'il notera le lever et l'abaissement de l'abdomen, il distinguera le lever de l'abdomen comme un phénomène physique et l'acte mental de noter comme un phénomène mental similairement, il le fera de la même manière avec l'abaissement de l'abdomen. De cette façon, le yogi réalisera distinctement les similitudes qui apparaissent entre chaque phénomène qui apparaît en paire physique– psychologique.

De cette façon, avec chaque acte de noter, le yogi reconnaîtra, par lui-même, clairement qu'il y a seulement les qualités matérielles (qui sont l'objet de conscience ou d'attention) et les qualités mentales qui notent cela. Cette connaissance discriminative est appelée « *namarupa-parachedayana* », le début de « *vipassanayana* ». Il est important de gagner la connaissance correctement. Le yogi réussira alors, s'il continue à aller de l'avant, par la connaissance entre les causes et les effets, cette connaissance est appelée « *paccayapariggahayana* ». Lorsque le yogi continue à noter, il verra par lui-même que tout ce qui apparaît, disparaît après un certain temps.

Les gens ordinaires assument que les phénomènes, matériels et mentaux, continuent à perdurer toute la vie, c'est-à-dire de notre jeunesse jusqu'à notre état d'adulte. En réalité, ce n'est pas vrai. Il n'y a aucun phénomène qui ne perdure pour toujours. Tous les phénomènes apparaissent et disparaissent si rapidement qu'ils ne durent même pas l'instant d'un clignement d'œil.

Le yogi viendra à reconnaître ceci par lui-même lorsqu'il continuera à noter. Il deviendra convaincu de l'impermanence de tous les phénomènes. Une telle conviction est appelée « *aniccanupassanayana* ». Cette connaissance succédera à « *dukkhanupassanayana* », qui est la réalisation que tout ce qui est impermanent est souffrance. Le yogi rencontrera probablement toutes sortes de difficultés ou d'épreuves dans le corps, qui est simplement un agrégat de souffrance. Ceci est aussi « *dukkhanupassanayana* ». Plus tard, le méditant sera convaincu que tous ces phénomènes psycho–physiques apparaissent par eux-mêmes, suivant le désir d'aucune personne ou le contrôle d'aucune personne. Il n'y a aucune entité individuelle ou ego qui nous constitue. Cette réalisation est « *anattanupassanayana* ». Quand il continue à méditer, le méditant viendra à réaliser fermement que tous ces phénomènes sont *anicca, dukkha et anatta*. À ce moment-là, il attendra le *nibbâna*.

Tous les anciens Bouddhas, Arahants et Ariyas ont réalisé le *nibbâna* en suivant ce chemin. Tous les yogis devraient reconnaître qu'ils sont maintenant sur le chemin du « *satipatthana* », en accomplissant leur désir d'atteindre le « *maggayana* », la connaissance du chemin « *phalayana* », la connaissance du résultat du chemin et le « *nibbanadhamma* » selon leurs « *bharami* », les perfections de la vertu qui sont arrivées à maturation. Les yogis devraient se sentir heureux de la perspective de l'expérience du *samâdhi*, la tranquillité de l'esprit, apportée par la concentration et « *yana* », la connaissance, supra mondaine ou la sagesse expérimentée par les Bouddhas, Arahants et Ariyas. Expérience que le yogi lui-même n'a jamais expérimenté auparavant.

En très peu de temps, ils expérimenteront par eux-mêmes « *maggayana* », « *phalayana* » et « *nibbanadhamma* », c'est-à-dire ce qu'ont déjà expérimenté les Bouddhas, Arahants et Ariyas. En réalité, ils peuvent expérimenter cette réalisation dans l'espace d'un mois, 20 ou 15 jours selon leur pratique de la méditation. Ceux qui ont des *bharami* exceptionnels peuvent expérimenter ces dhammas même en sept jours.

Le yogi devrait donc, rester dans la foi qu'il obtiendra ces dhammas dans le temps que nous avons spécifié, et qu'il sera libre de « *sakkayaditthi* », la croyance dans l'ego, et « *Vicikicchâ* », le doute

et qu'il sera sauvé du danger d'une renaissance dans d'autres mondes. Il devrait continuer avec une foi inébranlable dans la pratique de sa méditation.

Que vous soyez tous capables de pratiquer la méditation, et que vous puissiez atteindre rapidement le nibbâna que les Bouddhas, Arahants et Ariyas ont expérimenté.

Par le Vénérable Mahasi Sayadaw

Traduction Olivier Sayag

Relecture et mise en page Bertrand Dubois