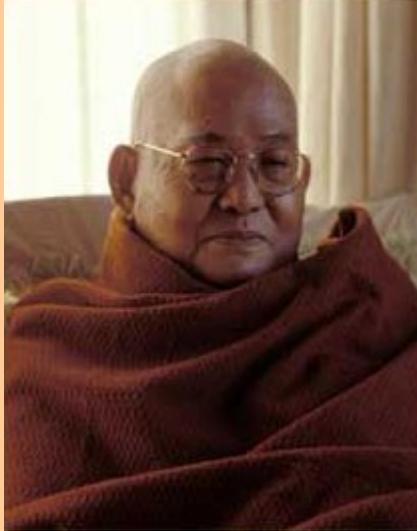


Conseils aux méditants durant leur interview



par

Sayādaw U Pandita

*Instructions précises
pour développer vipassanā*



dhammadāna

Avant-propos

Le texte a été transcrit à partir d'un enregistrement audio diffusé sur le site <http://dhammasukha.free.fr> qui reprend la cassette en français écoutée par les yogis venant pour la première fois au centre de méditation Panditarama (Sayadaw U Pandita).

La transcription s'efforce de reprendre mot pour mot l'enregistrement audio, d'une part, dans un souci d'authenticité par rapport aux termes utilisés par son auteur, et d'autre part, afin de permettre à l'auditeur de vérifier ce qu'il a entendu sur l'enregistrement. En effet, l'enregistrement audio présente des passages abîmés parfois peu intelligibles. Aussi, pour faciliter le repérage audio, des bornes de minutage jalonnent le texte.

Les commentaires entre crochets sont destinés à indiquer une anomalie audio ou à donner des précisions.

Ce texte est en ligne
sur
dhammadana.org

et disponible
en
[enregistrement audio.](#)

Édition du 15 juillet 2012

Introduction de l'exposé



00:00

Voici un exposé sur le **Dhamma** donné par le Vénérable U Pandita au centre de méditation Mahāsī à Yangon en Birmanie. Son titre : « Conseils aux méditants durant leur interview ».

En dépit d'instructions données sur la manière de méditer, il y a des yogis ou des méditants qui sont incapables de pratiquer convenablement et d'expliquer adéquatement leurs expériences à leur enseignant durant les séances d'interview. Quelques-uns peuvent bien méditer mais ne peuvent pas décrire d'une façon satisfaisante comment ils ont médité et ce qu'ils ont expérimenté. Cet exposé entend aider de tels yogis à faire un compte-rendu à leur enseignant de leur expérience de méditation au cours de leur pratique.

Comme méthode de méditation nous suivons les instructions de base du Vénérable Mahāsī Sayādaw en commençant avec l'attention posée sur l'objet principal, à savoir, le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen pendant la respiration.

Selon les explications des écritures traditionnelles, les phénomènes physiques et mentaux apparaissent continuellement aux portes des six sens. Quand on regarde un objet, l'œil qui regarde et l'objet qui est vu sont tous deux des phénomènes physiques, alors que la conscience visuelle qui en résulte ou l'esprit qui connaît l'objet est un phénomène mental ; de même que les expériences de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher, et des pensées ; comme des mouvements corporels tels que plier, étendre les bras, tourner ou allonger le corps, ou encore marcher.

Pour rester en accord avec les enseignements du Bouddha, il faut que toutes ces expériences soient notées de près au moment

même de leur apparition et essayer de ne pas manquer des expériences même d'importance accessoire. Bien que toutes ces instructions soient données dans un langage clair et simple, les méditants rencontrent souvent des difficultés quand ils doivent les suivre dans leur réelle pratique.

Afin d'aider les méditants à surmonter de telles difficultés, le maître de méditation doit expliquer et démontrer aux débutants comment noter et observer l'objet principal de l'attention. Comment noter quand apparaissent d'autres objets secondaires tels que pensées et réflexions, sentiments et sensations, stimuli externes comme objets de la vue et sons, et finalement gestes et mouvements du corps.

Pour éliminer des confusions et des difficultés, une série de maximes et d'aphorismes faciles à se rappeler ont été conçues comme moyen pour clarifier la marche à suivre dans la méditation et le compte-rendu des expériences durant la séance d'interview.

Premier aphorisme



03:15

Le premier de ces aphorismes est :

Expliquez comment vous notez l'objet principal de l'attention et ce que vous arrivez à comprendre en l'observant.

L'objet principal de l'attention avec lequel la pleine conscience doit être synchronisée est le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen lorsque le méditant respire. Ceci est l'objet principal de l'attention méditative. En l'absence de tout autre objet de l'attention évident et prononcé, le méditant doit l'observer continuellement. L'esprit doit aussi y retourner quand un second objet de l'attention disparaît après avoir été noté.

Le méditant doit être capable d'expliquer en détail comment il observe le mouvement de soulèvement de l'abdomen du début jusqu'à la fin. Au moment où le yogi inspire, l'abdomen se soulève quelque peu rapidement et continue à se soulever durant toute l'inspiration. Quand le yogi cesse d'inspirer, le mouvement de soulèvement arrive aussi à sa fin. Quand on observe le mouvement de soulèvement de l'abdomen, le mouvement entier doit être perçu et expérimenté.

Les textes canoniques nous exhortent à pratiquer de cette manière. En pali, « *sabba-kāya-paṭisaṃvedī* », ce qui signifie que tous les phénomènes impliqués dans le mouvement entier de soulèvement de l'abdomen, son début, son milieu et sa fin, doivent être notés de la façon la plus continue possible.

L'esprit qui observe doit évoluer en même temps que le mouvement physique du soulèvement de l'abdomen dans ses trois stades : le début, le milieu et la fin. Le débutant ne va bien-sûr pas être capable de noter tous les trois stades de ce mouvement mais il doit s'efforcer d'y parvenir. Le yogi est encouragé à pratiquer de cette manière afin de développer attention, concentration et effort équilibré qui mènent à la vision pénétrante dans la vraie nature de la réalité.

Le méditant doit être en mesure de rapporter s'il est capable de noter l'objet avec assez d'attention concentrée, s'il y a assez de congruence entre l'objet et l'esprit qui observe, et s'il est capable de noter le mouvement de l'abdomen dans ses phases successives.



05:45

Si le méditant peut noter l'objet convenablement alors... Qu'est ce qui est donc vu ? Il n'est pas nécessaire que le méditant s'inquiète de devoir rendre compte d'autres objets de l'attention qui sont hors de propos. Mais il doit être capable de faire un compte-rendu précis sur l'objet de son attention concentrée et sur le mouvement de soulèvement et d'abaissement tel qu'expérimenté.

Il y a deux opérations impliquées dans ce type de pratique méditative. La première est l'activité d'observer ou de noter l'objet de l'attention. La seconde est la conscience résultant de l'observation de l'objet de l'attention. C'est seulement après ces deux opérations que le yogi va pouvoir dire ce qu'il a vu ou expérimenté.

En ce qui concerne l'objet principal de la pleine conscience, le méditant doit être capable de dire si sa conscience, ou état d'éveil résultant, s'accorde, c'est-à-dire évolue ensemble avec l'objet de l'attention méditative ; le soulèvement de l'abdomen et son mouvement progressif.

Si les deux opérations s'accordent, ou ont lieu en même temps, alors... Qu'est-ce que le yogi voit ? Et de quoi prend-il conscience ? Est-ce de l'abdomen lui-même ? Sa manière ou son mode de soulèvement ? Ou de la tension et le mouvement impliqué dans le soulèvement de l'abdomen ?



07:15

Les composantes matérielles ou physique du soulèvement de l'abdomen peuvent être classées en trois aspects. Premièrement, l'aspect de la forme. Deuxièmement, l'aspect de la manière ou du mode. Troisièmement, l'aspect du caractère essentiel ou qualité.

L'aspect de la forme est l'aspect de la forme de l'abdomen sur lequel la pleine conscience du yogi est focalisée. Le corps entier du yogi est la forme. Et comme l'abdomen est une partie du corps, il exprime également l'aspect de la forme de l'élément physique.

La deuxième distinction est l'aspect de la manière ou du mode. Cet aspect est constitué par les conditions ou états de l'abdomen à n'importe quel moment particulier. L'abdomen est-il dans un état plat, gonflé, ou dégonflé ?

En terme de canon pali, cette condition ou état s'appelle **ākara**. Comme autre exemple d'**ākara** : est-ce qu'une paume est fermée en un poing ou est-ce juste une paume ouverte ? Un autre exemple encore pourrait être le corps dans les différentes positions : assis, debout, allongé ou en marche.

Le troisième aspect ; si le yogi observe l'abdomen dans la méditation, il va voir, c'est-à-dire prendre conscience qu'il y a l'aspect de la forme et de la manière, avant en fait de voir l'aspect du caractère essentiel, ou qualité. Mais voir la forme et la manière n'est pas du domaine de la vision pénétrante dans **vipassanā**. Le yogi doit voir au-delà de l'aspect de la forme et de la manière, c'est-à-dire voir l'aspect du caractère essentiel ou de

la qualité, à savoir, la tension et le mouvement manifesté pendant le soulèvement de l'abdomen.

Si le méditant observe intensément, il va voir ou être conscient de l'aspect du caractère ou de la qualité. Il doit pouvoir rendre compte de ces informations d'une façon exacte et concise durant la séance d'interview. Il doit s'exprimer sur la base de ses observations et non sur la base de ce qu'il pense observer. Le compte-rendu doit être complètement basé sur sa propre expérience *vipassanā* et sa vision pénétrante.

De même, le yogi doit pouvoir observer ou voir puis faire un compte-rendu lorsqu'il expire et que l'abdomen s'abaisse. Il en est aussi ainsi quand le yogi pratique la méditation en marche.

En pali cela s'appelle *caṅkama*. Quand le pied est levé, le yogi doit essayer d'observer simultanément le mouvement de soulèvement progressivement depuis le début jusqu'à la fin. Et en faisant ainsi... Qu'est-ce qui est réellement observé ? Est-ce que le yogi voit le pied ou la manière ou le mode de son soulèvement ? Ou bien est-ce-qu'il sent le pied être léger et se soulever pour devenir tendu et poussé ?



10:35

Le yogi doit être en mesure de rapporter précisément chacun de ces trois aspects. Quand le pied est avancé au cours de la méditation en marche, est-ce que l'esprit observe ou note simultanément le mouvement du pied en avant ? Ici également, qu'est ce qui est observé ? Est-ce que le yogi voit le pied ou la manière ou le mode du mouvement en avant ou encore quelques caractères essentiels ou qualités de ce mouvement tels que le pied qui est poussé de l'arrière et tiré vers l'avant.

De même avec le pied qui s'abaisse progressivement du début à la fin jusqu'à ce que le pied touche le sol, dans ce cas, qu'est-ce que

voit le yogi ? Est-ce la manière du mouvement comme par exemple le pied qui devient léger et doux ? Est-ce que cela est clair pour le méditant ?

Il en va de même lorsque l'on observe les autres objets de l'attention tels que plier, étendre un membre, incliner ou pencher le corps dans la position assise ou debout. En ce qui concerne ces phénomènes, le méditant est-il capable de les observer simultanément avec leurs manifestations ?

Il est important que le yogi se borne à ne faire un compte-rendu que des objets de l'attention qui ont été observés dans les trois aspects mentionnés auparavant et qu'il ne s'égaré pas à rendre compte de faits errants et hasardeux.



12:07

Le yogi doit comprendre ce qu'on entend par les trois caractéristiques des phénomènes physiques et mentaux. La première : *sabhāva lakṣhaṇā*. La deuxième caractéristique : *saṅkhata lakṣhaṇā*. Et la troisième : *sammanāna lakṣhaṇā*.

sabhāva lakṣhaṇā signifie : la caractéristique particulière ou spécifique des phénomènes mentaux ou physiques. Par exemple la dureté ou la mollesse, *pathavī dhātu*, – élément d'extension –, sont les caractéristiques respectives de l'os ou de la chair. Ces caractéristiques appartiennent seulement à *pathavī dhātu*, élément d'extension et non pas aux trois autres éléments qui représentent la cohésion, la température, et le mouvement. Un autre élément de *sabhāva lakṣhaṇā* est *tejo dhātu*, l'élément de la chaleur, du froid ou de la température ; *āpo dhātu*, l'élément de cohésion et de fluidité ; *vāyo dhātu*, l'élément du mouvement.

La caractéristique de l'esprit, la conscience ou la faculté d'éveil, *dhātu phassa* définit le fait de colorer l'esprit et de le porter en

contact avec d'autres phénomènes. **dhātu vedanā** est la capacité de ressentir.

Chaque caractéristique particulière de tous les phénomènes physiques et mentaux a un début, un milieu ou une fin. En pali on parle de **uppāda**, **ṭhiti**, et **bhanga**. **uppāda** signifie : début ou apparition des phénomènes. **ṭhiti** signifie : durée ou continuation ou progression vers la dissolution. **bhanga** signifie : cessation de la dissolution. Ces trois **lakkhaṇā** ou caractéristiques sont appelées **saṅkhata lakkhaṇā**. **saṅkhata** signifiant : composé ou conditionné.

La troisième caractéristique des phénomènes mentaux et physiques s'appelle : **sammañāṇa**. C'est-à-dire caractéristique générale ou commune. L'impermanence, l'insatisfaction, et l'impersonnalité de tous les phénomènes conditionnés constituent leurs caractéristiques communes ou générales.

En pali, ces trois caractéristiques **lakkhaṇā** sont : **annica lakkhaṇā**, la caractéristique de l'impermanence ; **dukkha lakkhaṇā**, la caractéristique de la souffrance ou de l'insatisfaction ; et **anatta lakkhaṇā**, la caractéristique de l'absence d'ego ou de l'impersonnalité.

Ces caractéristiques sont communes à tous les phénomènes physiques et mentaux. C'est pourquoi on les désigne comme **sammañāṇa lakkhaṇā**, c'est-à-dire caractéristique générale ou commune.



15:09

Pour résumer l'essentiel, le méditant doit essayer de comprendre les trois caractéristiques mentionnées et expliquées ci-dessus, à savoir, **sabhāva lakkhaṇā**, la caractéristique particulière ou spécifique ou encore propriété des phénomènes concernés. Puis **saṅkhata lakkhaṇā**, la marque du conditionnement, à savoir,

apparition, durée et dissolution. Et enfin **sammañña lakkhaṇā**, caractéristique commune ou générale.

De ces trois caractéristiques notre pratique est pointée vers la réalisation de la caractéristique de **sabhāva** des phénomènes matériels et mentaux que nous observons et notons.

Comment devons-nous nous y prendre dans notre effort de méditation pour réaliser la caractéristique ou la propriété des phénomènes en question ?

Nous devons observer ces phénomènes au moment même où ils apparaissent. Et c'est seulement en faisant ainsi et pas autrement que nous allons réaliser le caractère ou la qualité spécifique. Quand le yogi inspire, l'abdomen se soulève. Avant l'inhalation, il n'y a pas de soulèvement de l'abdomen. L'esprit du yogi doit continuer à observer le mouvement de l'abdomen depuis le début jusqu'à la fin. C'est alors seulement que le yogi va pouvoir voir la nature réelle de ce mouvement.

Qu'est ce que la nature réelle, sa caractéristique ou sa qualité ? À l'inspiration, l'air pénètre. Et qu'est-ce que l'air ? C'est l'élément qui symbolise la tension ou le mouvement. Voilà la réelle nature du mouvement dont le méditant va prendre conscience. Il va le voir seulement quand il observe le mouvement au moment où celui-ci apparaît, perdure et disparaît, tout en continuant à appliquer une attention concentrée et simultanée sur l'objet de méditation, c'est-à-dire, le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen.

En pratiquant ainsi, le yogi va renforcer progressivement la puissance de sa concentration. Au fur et à mesure que sa concentration se renforce, le yogi ne va plus voir la forme de son abdomen ni le mode ou la manière de son soulèvement et de son abaissement. La vision pénétrante du yogi va aller au-delà de ce point de vue et va lui permettre de voir la tension, la pression, et

le mouvement impliqué dans le mouvement de l'abdomen qui est observé.

Quand l'air sort, la tension va s'affaïsser, et l'abaissement de l'abdomen se termine au moment où le méditant arrive à la fin de son expiration. De même avec les mouvements impliqués dans la méditation marchée ; soulever le pied, l'avancer, l'abaisser et le placer par terre.

Le maître de méditation ne va pas dire au méditant ce qu'il va voir. Il va seulement lui enseigner comment observer et noter. Et c'est la même chose dans la résolution d'une équation mathématique. Le professeur ne va pas donner la réponse, mais seulement enseigner et assister à la résolution du calcul.

La même instruction peut-être appliquée dans le cas de différents types de mouvements du corps. Les expériences sensorielles dans le corps, les pensées apparaissant dans l'esprit, toutes ces manifestations doivent être soigneusement observées au moment où elles apparaissent et pendant qu'elles apparaissent afin d'être sûr de pouvoir voir et comprendre leur vraie nature. La vraie nature est révélée seulement quand les phénomènes sont notés au moment et pendant qu'ils apparaissent.

Deuxième aphorisme



19:02

Le deuxième aphorisme est :

*C'est seulement quand on voit **sabhāva** ou la vraie nature que **saṅkhata lakḥhaṇā**, c'est-à-dire la caractéristique du conditionnement, devient manifeste.*

Autrement dit, le phénomène observé apparaît, perdure, et disparaît. En fait, quand **saṅkhata lakḥhaṇā** est compris, **sammanāṇa lakḥhaṇā** va apparaître. Ces deux caractéristiques, **saṅkhata lakḥhaṇā** et **sammanāṇa lakḥhaṇā**, vont eux-mêmes se manifester d'une manière naturelle une fois que **sabhāva lakḥhaṇā** est saisi par l'observation concentrée et simultanée de l'objet de méditation.

Quand **sammanāṇa** est vue, émerge **vipassanā ñāṇa**, c'est-à-dire la connaissance de la vision pénétrante. Après son apparition, **vipassanā ñāṇa** va mûrir graduellement et sera suivie par **ariyā magga ñāṇa**, la connaissance du noble sentier. Ceci va permettre au yogi de réaliser **nibbāna** et donc d'être libre d'[... *inaudible*] l'état de paix.

Il faut encore souligner que dans le compte-rendu, le yogi doit relater ce qu'il a en fait vu et non ce qu'il pense avoir vu. Quand le méditant est assis en méditation observant l'objet principal de l'attention, à savoir, le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen, des pensées ou autres objets de l'esprit peuvent apparaître. Ceci est la nature humaine de l'esprit qui n'est pas sujet au contrôle. Cet esprit a la tendance de vagabonder quittant

ainsi l'objet principal de l'attention pour errer vers diverses idées, certaines saines, d'autres malsaines.

À ce moment que doit faire le méditant ?

La recommandation est d'être éveillé à tout ce qui se entre dans l'esprit. Si vous pratiquez ainsi, les pensées continuent-elles ou disparaissent-elles entièrement ? Ou bien est-ce que votre attention retourne à l'objet principal de l'attention ? À cet égard le méditant doit être préparé à pouvoir rendre compte de tous ces événements.

Troisième aphorisme



21:14

Le prochain aphorisme est :

Toute pensée observée et connue doit être relatée.

Pour celui qui commence juste la pratique de la méditation, les sensations, ou **vedanā**, ne sont pas claires quand il focalise son attention sur l'objet principal. Les pensées surgissent alors facilement. Le débutant n'est habituellement pas capable de noter toutes les pensées qui apparaissent. Afin de réduire ces pensées sauvages, le débutant doit focaliser son attention sur l'objet principal le plus près possible.

Normalement, quand le méditant s'est assis en méditation pendant vingt, trente, ou quarante minutes, certaines sensations vont apparaître, causant des effets sur l'esprit. Quand de telles sensations surgissent, elles doivent être notées soigneusement. Lors du compte-rendu, il est meilleur de décrire les pensées dans le langage ordinaire de tous les jours : démangeaison, douleur, picotement, etc., plutôt que dans le langage des écritures où il s'agit juste de **vedanā**, ou sensation. Ces sensations qui apparaissent spontanément doivent être notées de la même manière que ci-dessus, qu'elles s'intensifient, s'affaiblissent, se stabilisent, ou disparaissent.

Quatrième aphorisme



22:34

Ainsi le prochain aphorisme est :

Toutes les sensations doivent être observées, connues, et expliquées durant la séance d'interview.

Il y a la vision, l'audition, l'odorat, et le goût. À quoi s'ajoutent des phénomènes tels que : l'amour, l'aversion, la torpeur, la lourdeur de l'esprit, la distraction, l'anxiété, le doute, les souvenirs, la compréhension claire, l'attention, la satisfaction, le plaisir, la tranquillité, la sérénité, le calme, l'aisance de l'esprit, et ainsi de suite... Le bouddha a nommé l'ensemble de ces faits : **dhammaramana** ou objets de l'esprit.

Supposons qu'une qualité plaisante de l'esprit apparaisse. Quand elle est nommée, que se passe-t-il ? Le plaisir est souvent suivi du désir. Le méditant doit être capable de faire un compte-rendu de cela.

Un autre exemple : le yogi est en train d'expérimenter la paresse, la torpeur ou la lourdeur de l'esprit ou encore la faiblesse de l'esprit. Quand il note cet état de l'esprit, la distraction apparaît souvent suivie par un sentiment de doute.

Que se passe-t-il quand on observe ou note cela ? Quoiqu'il en soit, chaque fois qu'un objet de l'esprit apparaît, il faut l'observer et le noter.



23:56

En résumé, voici les quatre objets de l'attention dans **satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā**, c'est-à-dire, la méditation de la vision pénétrante par l'attention. Premièrement, la perception du corps ; deuxièmement, les sensations ; troisièmement, les activités de la conscience ; et quatrièmement, les objets de l'esprit.

Dans cette méditation, trois faits surgissent en ordre successifs : premièrement, apparition du phénomène ; deuxièmement, observation du phénomène qui apparaît ; puis finalement, ce que le yogi parvient à voir et à connaître.

Cinquième aphorisme



24:42

Le prochain aphorisme exige que :

Tout ce qui apparaît doit être compris.

Pour chaque objet de l'attention appartenant aux quatre catégories que nous venons d'expliquer, il est important de comprendre les trois faits successifs mentionnés ci-dessus. L'affaire du yogi est d'observer et de noter ce qui apparaît.

Sixième aphorisme



25:04

L'aphorisme pour cela est :

Ce qui apparaît, ce qui est observé, tout cela doit être complètement compris et expliqué avec concision et soin durant la session d'interview avec l'enseignant, chaque fois que cela apparaît.

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !



25:30

