



Méthode de méditation facile, courte et claire Pour se libérer rapidement de la souffrance

UN EXERCICE de 300 SECONDES
Ou une méthode de MEDITATION de 5 MINUTES
Par

Le Vénérable Ashin Révata
(Centre de Méditation Mahabodhi, Mandalay, Myanmar)



Traduit en Anglais par le Vénérable Ashin Candobhasa,
M.A. (professeur à l'École de formation des abbés de Mandalay)

Traduit en Français de l'Anglais par Marie Gremilly.

Site en anglais

<http://www.dhammadownload.com/Sayadaw-U-Revata%20-Pa-Auk-assistant-wma-english.htm>

Religious publication permission No.(494/99)(8)
Cover Design Permission NO.(428/99)(8)
first Printing November 1999 Circulation 1000 COPIES

Publisher :

U Aung Gyi (0986)

Shwe Parabaik Sape

NO. 5, Tint San Street.

Bahan Township, Yangon Myanmar.

Printer :

Daw Sha Shwe You(02674)

Yin Yin Press

N° 126, 22° Street ,

Yangon Myanmar.

Computer & Distributor

Maha Bodhi Vipassana Yogi Meditation Centre,

Mahamwezin quarter, Mandalay, Myanmar.

INTRODUCTION DE LA TRADUCTRICE

La méthode de méditation Vipassana ayant pour but principal la cessation de toutes les souffrances dans cette vie même elle est destinée à toute personne voulant se libérer de ses souffrances. Elle n'est donc pas réservée uniquement aux Bouddhistes et peut facilement être adaptée pour ceux professant une autre religion ou pas de religion du tout.

La méthode décrite dans ce livre est une bonne introduction à une pratique plus soutenue et permet de s'initier "en douceurs" et progressivement à la pratique de la méditation. En effet il ne faudrait pas penser que la méditation bouddhique procure calme et paix intérieurs rapidement et facilement à celui qui s'y livre intensément. En fait, dans un premier temps, c'est le contraire qui risque de se produire et cette méthode permet d'aborder la méditation sans provoquer des perturbations gênantes pour ceux qui n'ont pas la possibilité de résider dans un centre de méditation auprès d'un instructeur expérimenté pour les guider.

En Birman l'expression que j'ai traduite par "*apparition/disparition*" ou "*création/destruction*" est le terme "*Phyit-pyet*" qui est composé du terme "*Phyit*" qui veut dire devenir apparaître et du terme "*pyet*" qui signifie être détruit cesser d'exister. Le méditant choisira les termes ou l'expression qui lui semble le plus juste et qui l'aide le plus dans sa pratique.

Je souhaite que ce texte encourage ceux qui le liront à entreprendre le chemin qui conduit à la cessation des souffrances et à être libérés dans cette vie même de manière absolue et définitive de ces souffrances.

DEDICACE

Je dédie ce livre et humblement rends hommage : à ceux déjà libérés de la souffrance à ceux qui se consacrent à se libérer de la souffrance ; à ceux sur le point d'être libérés de la souffrance ainsi qu'à ceux qui furent mes parents, mes maîtres, ma famille et mes amis lors de mes innombrables vies passées.

Je rends également hommage à mes parents, mes maîtres, ma famille et mes amis de ma vie actuelle.

Puissent-ils tous atteindre le calme et l'harmonie intérieure et être libres de la souffrance et de la misère.

Ashin Révata
Centre de méditation Maha Bodhi
Mandalay

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma sambuddhassa

INTRODUCTION de l'AUTEUR

Je suis arrivé au Centre de méditation Mahabodhi à Mandalay, le jour de la pleine lune de Dazaungmon 1337 ou, selon le calendrier occidental, le 13 novembre 1975, non dans le but de faire de la méditation mais afin d'y habiter et de travailler pour la communauté résidant au Centre.

Toutefois, j'ai pu ainsi m'initier à la méditation et à la méthode Vipassana telle que pratiquée dans ce Centre.

Après avoir découvert les bienfaits de cette pratique à travers mon expérience personnelle, j'ai entrepris de l'expliquer aux membres de ma famille ainsi qu'à mes amis pour les encourager à essayer cette méthode. J'ai ainsi été confronté à différentes réactions selon les personnes rencontrées.

Je pourrais résumer ces réactions selon quatre catégories de personnes :

- Les personnes qui n'ont absolument aucune idée de ce qu'est la méditation.
- Celles qui, bien qu'intéressées, ne trouvent pas le temps de pratiquer ;
- celles qui trouvent le temps de le faire mais ne le font pas correctement ; et
- celles qui sont contre toutes pratiques religieuses et par conséquent ne sont pas du tout intéressées par la méditation.

Je suis persuadé que les personnes de la première catégorie pourraient être amenées à pratiquer la Méditation si les bienfaits de cette méthode leurs étaient expliqués clairement.

Je pense également que les personnes de la seconde catégorie, qui pour des raisons ne trouvent pas le temps de méditer commenceraient à méditer si elles se rendaient compte du temps nécessaire dont elles ont besoin pour le faire.

Je crois également que les personnes de la troisième catégorie pourraient se corriger quand elles auront pris connaissance de la manière correcte de méditer. Quant aux personnes de la quatrième catégorie, elles continueront à éviter de pratiquer la méditation à moins que, par un moyen ou un autre, elles puissent acquérir une vue et compréhension justes.

Ce livre est le résultat de ces observations ainsi qu'un amalgame de mes expériences personnelles de méditation et de mes lectures. C'est une méthode claire, facile et courte pour :

- Ceux qui sont indifférents, car ils pensent que la méditation est difficile pour la simple raison qu'ils ne savent pas ce qu'est la méditation.
- Ceux qui disent ne pas avoir le temps car ils ont des obligations familiales et sociales.
- Ceux qui ont un sentiment d'insatisfaction et désirent trouver un moyen de faire face aux aléas de la vie.

Puisque » ce guide a pour but d'aider toutes les personnes qui désirent être délivrées de la souffrance inhérente à l'existence sans distinction de race ou de religion, la seule condition étant quelles inspirent et expirent, j'ai essayée d'éviter autant que possible les préjugés de race et de religion.

En pratiquant cette méthode, tous les méditants pourront obtenir des résultats bénéfiques. Les différences de race, de religion ou croyances personnelles ne devraient pas constituer des obstacles pour cette pratique.

J'espère que la lecture de ce livre vous décidera à commencer à méditer et que cela vous

sera profitable. Il me faut également préciser que vous pouvez trouver cette méthode dans les textes du Bouddhisme Théravada.

A partir du moment où vous pratiquerez cette méditation, vous pourrez expérimenter et constater par vous-même les avantages de celle-ci, avantages qui peuvent être résumés de la façon suivante :

1. Tranquillité : calme et harmonie intérieure.
2. meilleure mémoire.
3. Détente complète : absence d'angoisse ou de dépression.
4. Endurance : grande capacité à endurer la douleur et les difficultés.
5. Pensée claire.
6. Capacité à prendre les décisions justes.
7. Compréhension claire et correcte de concepts abstraits.

Le temps, même un court instant, une seconde, est quelque chose de très précieux. Ce livre est fait dans le but de vous aider de façon pratique à utiliser votre temps utilement. Utilisez simplement de façon utile 5 mn de votre temps si précieux.

Appel à agir :

Seulement 5mn, c'est très court

Si vous pouvez vous concentrer

La graine de l'attention

Montrera clairement sa valeur.

Comme la graine minuscule du banyan

Produit un arbre immense,

De la même façon, un moment de méditation

Peut-être un acte très puissant.

Section 1

Le premier pas

Prenez la ferme décision de consacrer au moins 5mn de votre temps à méditer. Au moment de cette décision, vous pouvez vous trouver dans une des quatre situations suivantes :

1. Vous êtes en train de marcher.
2. Vous êtes assis à votre bureau ou sur un banc dans un parc, un train, une voiture, un avion ou un bateau.
3. Vous êtes peut-être en train de travailler, cuisiner, étudier.
4. Vous pouvez également être en train de vous détendre sur votre lit, sur un canapé ou sur une plage.

A ce moment là, notez l'heure et préparez vous à méditer pendant au moins 5mn, puis pensez à ceux ayant atteint la Libération totale et absolue de toutes les souffrances et les misères de la vie. Admirez leur paix intérieure et calme mental. Pensez à la manière dont ils ont médité afin d'atteindre cet état particulier. Soyez fermement décidé à atteindre un état semblable.

Puis récitez mentalement ou oralement :

- Je rends hommage **à ceux qui** ont atteint la Libération totale et absolue de toutes les souffrances et les misères de la vie.
- Je rends hommages **aux méthodes qui** permettent d'atteindre cette Libération.
- Je rends hommages **aux personnes qui** sont capables de montrer le chemin qui amène à cette Libération.

Les bouddhistes peuvent réciter la prière suivanteⁱ :

- *Namo Buddhassa, Namō Dhamassa, Namō Sanghassa*

Puis considérez que votre corps, vos paroles et vos pensées sont pures et répétez trois fois :

- *Mon corps, mes paroles et mes pensées sont pures.*
- *Mon corps, mes paroles et mes pensées sont pures.*
- *Mon corps, mes paroles et mes pensées sont pures.*

Section 2

Méditation de base

Pour commencer, respirez normalement et portez votre attention sur votre respiration à l'endroit où l'air « sort de » et « entre dans » vos narines au moment de « l'expiration et de l'inspiration ».

Soyez tout à fait conscient des sensations ressenties au moment ou le mouvement de l'air caresse doucement l'extrémité de vos narines.

Quand vous devenez conscient de l'air qui entre, dites mentalement « Sensation ». De même quand vous êtes conscient de l'air qui sort, pensez « Sensation ».

De cette manière, vous répéterez « Sensation », « Sensation », « Sensation », tout en respirant normalement et restant attentif à cette sensation.

Si vous pouvez vérifier le rythme de votre respiration, vous pourrez constater qu'il faut 3 sec.

Pour une expiration/inspiration à un rythme normal, c'est-à-dire 1 sec ½ pour une expiration et 1 sec ½ pour une inspiration.

Ainsi pour une période de 4 mn ou 240 sec. Vous noterez « Sensation » 80 fois pour les expirations et 80 fois pour les inspirations.

Les premières fois, vous ne serez pas capable de faire ceci exactement en 4 mn car vous devez faire plusieurs choses à la fois : être attentif à votre respiration, répéter mentalement « sensation » et regarder l'heure.

De plus, vous risquez de vouloir être parfait. Ne vous inquiétez pas trop de cela.

C'est tout à fait normal d'éprouver quelques difficultés au début.

Peu à peu, en pratiquant régulièrement et après de nombreuses répétitions, vous serez capable de pratiquer cette méthode en 5 mn exactement.

Vous avez réussi votre méditation de 5 mn si vous méditez de cette manière pendant au moins 5 mn au moins une fois par jour.

Si vous méditez ainsi tous les jours sans exception pendant 12 jours, vous aurez ainsi médité pendant 1h !

Rapidement, vous serez à même de vous rendre compte de l'efficacité de cette façon de méditer.

Après un certain temps, il est certain que pendant votre méditation, vous ressentirez une sensation de calme, de paix et de gaieté.

Vous pouvez méditer tranquillement et facilement de quatre façon différentes : en marchant, debout immobile, assis (en tailleur ou sur une chaise) ou allongé.

Si les instructions sont claires, vous pouvez commencer dès que vous aurez terminé de lire ce chapitre.

En pratiquant tous les jours, le résultat deviendra plus efficace et évident.

Afin d'être capable de ressentir les sensations que le mouvement de l'air provoque au moment de l'expiration et de l'inspiration, persévérance et attention vigilante sont nécessaires quand vous observerez le mouvement de votre respiration.

Essayez de méditer avec calme et tranquillité.

Restreignez vos émotions et sentiments de joie provoqués par un enthousiasme excessif.

Ne soyez pas trop enthousiaste ou excité.

Vous serez capable de ressentir la caresse de l'air qui passe entre les narines de la même manière que vous ressentez un vent léger touchant votre visage.

Au départ, si, en respirant normalement vous ne ressentez aucune sensation, respirez plus fort.

Mettez un doigt ou le dos de la main près de vos narines et observez !

Quand la sensation du mouvement de l'air inspiré et expiré est clairement perçue, retournez à une respiration normale.

Pendant une méditation, ne laissez aucune pensée au sujet du passé ou du futur venir vous perturber.

Restez seulement conscient de votre respiration, du mouvement de l'air et des sensations au niveau de l'entrée des narines et notez à chaque passage « sensation ».

Quand vous méditez ainsi les yeux fermés, vous aurez peut-être de visions de lumières vives ou de paysages, de signes ou de formes, elles apparaîtront et disparaîtront !

- Ne vous laissez pas impressionner ou enthousiasmer par ces visions.
- N'y prêtez pas attention.

Continuez à vous concentrer sur votre respiration en les ignorant.

Quand vous êtes capable de ressentir la caresse du mouvement de l'air à l'entrée des narines au moment de l'inspiration et de l'expiration, vous avez réussi la première étape de cette méditation.

A se souvenir :

Pour la première étape on doit se souvenir

Qu'il faut observer le mouvement de l'air

Attentivement à l'entrée des narines.

Quand vous inspirez et que vous expirez

Restez continuellement vigilant

Pendant au moins cinq minutes.

Section 3

MEDITATION SUPERIEURE

PREMIER NIVEAU

Si vous pouvez observer et noter clairement les sensations provoquées par le mouvement de l'air à l'entrée des narines au moment de l'expiration et de l'inspiration, après avoir pratiqué cette méditation durant 5mn pendant 12 jours, vous pouvez passer au niveau suivant.

Mais avant, vous avez une chose à faire. Afin d'induire un état de paix parfait, vous devez demander pardon et pardonnerⁱⁱ.

Vous avez probablement offensé quelqu'un à un moment ou à un autre dans le passé en pensées, actions ou paroles. De la même manière, dans le passé, en pensées, actions ou paroles quelqu'un vous a peut être blessé.

Il faut donc qu'il y ait pardon des deux côtés. Vous devez demander pardon et vous devez pardonner.

Ainsi vous nettoyez vos dettes morales et purifiez votre esprit avant de méditerⁱⁱⁱ.

Procédez ainsi en récitant silencieusement ou non les paroles suivantes :

- « *Humblement, je demande pardon à ceux que j'ai offensé en pensées, paroles ou actions, volontairement ou involontairement et je pardonne à ceux qui m'ont offensé* ».

Ensuite, croyant fermement que cette méditation peut vous amener à la libération de la souffrance, récitez trois fois les paroles suivantes :

- Bientôt je serai libéré de toutes les souffrances.

Pendant la méditation de base, vous méditez sur l'inspiration et l'expiration notant : « Sensation ». Maintenant vous changez et dites mentalement « impermanence ».

Méditez de cette façon pendant cinq minutes.

Si vous pouvez méditer ainsi chaque fois que vous avez le temps, vous avez terminé avec succès la première étape de la méditation supérieure.

Pendant que vous méditez ainsi, vous devez réaliser que tout est impermanent, que tout disparaît, que tout change constamment et se détériore.

Pendant cette période où vous méditez ainsi tous les jours sans interruption par session de 5 minutes ou plus selon le temps que vous disposez, ceux qui possèdent des capacités spéciales, sagesse spéciale, persévérance spéciale ou des prédispositions, la nature du processus naturel et impermanent « *d'apparition et de disparition* » de « *création et de destruction* » peut-être perçu à l'intérieur et à l'extérieur du corps.

Mais seulement un individu exceptionnel, peut-être un sur cent, un sur mille, un sur cent mille, avec l'aide des forces karmiques de vies passées peut réellement percevoir et comprendre ce processus.

Bien que cette méditation ne suffise pas pour atteindre une compréhension totale de ce processus, elle peut vous donner suffisamment de foi, de confiance, de concentration et d'attention juste, pour vous permettre d'atteindre cette compréhension et avec une détermination intense ainsi qu'une attention puissante de l'atteindre facilement et définitivement.

A se souvenir :

Afin de progresser dans votre méditation

Demandez pardon et pardonnez

Cherchez à vous libérer de la souffrance.

Puis de « Sensation », pensez « impermanence »

A chaque inspiration et à chaque expiration.

Section 4

Méditation supérieure

Deuxième niveau

Afin de percevoir la véritable nature de votre corps physique, vous pouvez pratiquer cette méthode. Mais auparavant, il y a plusieurs choses essentielles que vous devez comprendre.

Selon les enseignements traditionnels, il y a deux formes de vérité :

1. La vérité subjective et conventionnelle.
2. La Vérité ultime ou Vérité des choses telles qu'elles sont et non telles qu'on les perçoit habituellement.

La vérité subjective et conventionnelle : concerne nos concepts : nommer des endroits, races, nationalités, pays, objets, etc... selon certaines différences et caractéristiques particulières. Ces noms utilisés couramment et représentés par des symboles, lettres, mots, acceptés et reconnus par tous, ne sont en fait que des conventions utilisées pour faciliter la communication.

La Vérité ultime : ne peut pas être perçue par l'œil. Elle concerne les phénomènes dont les caractéristiques ne peuvent être perçues que par l'esprit et à travers une attention intensive et prolongée. Ces caractéristiques ne changent jamais, ne sont jamais déformées et restent les mêmes pour tous, tout le temps. La nature et les caractéristiques de ces phénomènes ne changent jamais. Ces phénomènes et la compréhension de leur nature peuvent être perçus et expérimentés par tous sans distinction de sexe, de race, de religion ou de nationalité, d'endroit ou d'époque. Bien que les personnes qui perçoivent cette vérité ultime expriment leurs observations différemment selon leur culture et leur langue, ce qu'elles expérimentent et perçoivent restent la même pour tous. Ce sont les réalités de ce monde. Seulement quand vous percevez la nature de ces phénomènes et leurs caractéristiques, vous comprenez la Vraie Réalité : L'état conditionné de tous les phénomènes intérieurs et extérieurs et l'apparence illusoire de tous ces phénomènes cette vision juste de la réalité doit-être perçue à l'aide d'un esprit et d'une conscience supérieurs ainsi qu'une attention intense et précise.

Matière :

La matière est composée de différents éléments qui sont les éléments de base qui la caractérisent.

Ils sont au nombre de quatre : l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air.

- **l'élément terre :** en Pali (Birmanie) « PATHAVI » est caractérisé par la solidité c'est-à-dire tout ce qui est résistant, dur ou mou Ces caractéristiques peuvent être ressenties et reconnues par le sens du touché quand, par exemple, on manipule des objets.
- **l'élément eau :** en Pali (Birmanie) « APO » est l'élément de la cohésion Tout ce qui coule ou qui s'amalgame possède la qualité de cohésion ou de fluidité on peut reconnaître l'élément eau seulement en observant et ressentant la fluidité et la cohésion des éléments.
- **l'élément feu :** en Pali (Birmanie) « Tejo » est caractérisé par la température et peut-être senti ou reconnu par le sens du touché à travers la sensation de chaud ou de froid perçues par le corps ou quand on touche un objet.
- **l'élément air :** en Pali (Birmanie) « Vayo » est caractérisé par le mouvement Tout ce qui bouge, soutient et tourbillonne On peut ressentir et reconnaître ses caractéristiques par des sensations de mouvements involontaires, d'agitation ou de

vibrations.

Sauf pour l'élément eau, les trois autres éléments peuvent être clairement reconnus et observés dans notre corps.

Phénomènes mentaux :

Les Phénomènes mentaux sont de deux sortes :

- **Esprit** : c'est ce qui perçoit, comprend, connaît ou appréhende à travers les organes des sens.
- **Cetasika** : Ce sont les différents phénomènes mentaux qui accompagnent la conscience selon les impressions sensorielles reçues par l'esprit.
- **Nama** : ou phénomènes mentaux au sens strict du terme, se réfère à la conscience (Vinnana), aux sensations (Vedana), aux perceptions (Sanna) et aux activités volitionnelles¹ (Sankhara) Tout ceci avec la matérialité (Rupa) constituent les phénomènes physiques et mentaux de l'existence qui coexistent et changent en chaque instant en un flot incessant et sans rupture.

Paix intérieure ou en Pali (Birmanie) « NIBBANA » en Sanskrit « NIRVANA »

Cette expérience unique et exceptionnelle qui est dépourvue de la nature impermanente des phénomènes corporels et mentaux met fin à toutes les souffrances et à toutes les misères inhérentes à toute existence de façon absolue et définitive.

Phénomènes corporels et mentaux sont imprégnés de souffrance tandis que la paix du Nirvana en est totalement dépourvue. Cette paix intérieure peut parfois être expérimentée pendant de brefs instants pendant que le méditant est encore conditionné par l'apparence illusoire des phénomènes corporels et mentaux.

Ce n'est qu'au moment de l'absence totale de ceux-ci et au moment de l'arrêt de toute souffrance que le méditant peut entrer dans la paix du Nibbana pour toujours, qui est la libération totale et absolue par rapport à la vieillesse, à la maladie, à la mort et à toutes les souffrances et les misères de la vie.

Il est nécessaire et indispensable d'avoir une idée claire de ce que constituent ces trois choses phénomènes corporels et mentaux et paix du Nibbana.

Pendant la pratique du premier niveau, vous notiez « impermanence » au moment de l'inspiration et de l'expiration. Maintenant au deuxième niveau, vous arrêtez de méditer ainsi et vous utilisez la concentration que vous avez développé en méditant sur la respiration pour porter votre attention sur un point approximativement au milieu de votre crâne ou au milieu de votre poitrine où tout autre endroit où le pouls peut être perçu clairement.

Fixez votre attention sur un de ces points et répétez mentalement : « Apparition/Disparition » ou « Création/destruction ». Quand vous méditez de cette façon, ne pensez pas aux différentes parties du corps de façon habituelle c'est-à-dire tête, main, jambe, chair, sang, nerf, estomac, cœur, reins, etc.... Car ces noms ne sont que des concepts et des moyens pratiques de nommer des objets pour exprimer la vérité

¹ Samskāra désigne les formations volitionnelles, « l'intention ». Il s'agit d'un acte psychique, conditionné, et conditionnant. Dans les Yoga-Sûtra de Patanjali, il désigne l'empreinte source de modifications (vrittri) à l'état subtil manifesté au sein du mental ou plus précisément de l'inconscient (chitta ou réceptacle des impressions se trouvant à l'état subtil). Le samskara est à l'origine du karma. L'intention, cetana, est associée à tout état de conscience, vijnana. Mais samskara regroupe de fait de nombreux facteurs mentaux, caitasika : tout ce qui n'est pas l'un des quatre autres agrégats. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sa%E1%B9%83sk%C4%81ra>

conventionnelle.

Vous devez sélectionner et observer les caractéristiques des éléments de base de la réalité ultime.

Vous devez méditer sur les caractéristiques de l'élément eau, l'élément air, l'élément feu, l'élément terre. Par exemple : courbatures, tensions, douleurs, sont les manifestations naturels de l'élément terre ou solidité. Chaleur, froid, frissons, sensation de brûlure sont des manifestations de l'élément feu.

Des mouvements, vibrations sont des manifestations de l'élément air et la transpiration, les larmes, la salive sont des manifestations naturelles de l'élément eau.

Vous ne pouvez pas observer l'élément eau à l'intérieur de votre corps.

Vous devez seulement observer toutes les manifestations claires de ces éléments sur et dans votre corps pendant que vous répétez mentalement « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ». Quand vous ressentez quelque chose, soyez attentif observez avec une attention particulière – à la fois soutenue et décontractée – cette sensation.

Restez vigilant. Observez le fonctionnement des éléments minutieusement. Ensuite, étendez votre attention à toutes les parties de votre corps et restez vigilant en parcourant mentalement et continuellement, votre corps entier, de la tête au pied puis des pieds à la tête. Le milieu du crane et le milieu de la poitrine sont seulement des indications pour commencer votre session de méditation.

Portez votre attention sur les manifestations du fonctionnement des éléments et restez vigilant. Selon votre degré de calme et d'attention, vous pourrez reconnaître clairement le fonctionnement naturel des éléments dans la structure physique du corps : palpitations, élancements, vibrations, secousses, effondrements et décomposition continuels.

Vous sentirez également votre corps entier devenir chaud ou froid. Vous réaliserez que votre structure physique n'est qu'une masse d'éléments, un monceau de substances matérielles perpétuellement en mouvement où rien n'est fixe.

Si vous percevez ces manifestations, si vous en avez l'expérience directe, et si votre répétition mentale « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » pendant votre méditation coïncide avec la destruction et le désintégration des éléments de base à l'intérieur de votre corps, vous avez réussi votre méditation du deuxième niveau.

A ce niveau il est nécessaire de distinguer la différence entre les termes « *impermanent* » et « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ». Impermanence implique que toutes choses et objets sont sans cesse en mouvement en changement et sont détruits. « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » sont des expressions composées de deux termes opposés. L'Apparition ou la Création impliquant un devenir, une naissance, tandis que Disparition ou Destruction implique une cessation, une désintégration. Impermanence est un terme qui comprend les deux processus de création et destruction. L'expression « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » révèle les deux composants du processus d'impermanence.

Donc on doit méditer afin d'être complètement conscient du comportement et du fonctionnement des éléments de base quand il se désintègre ou disparaissent l'instant d'après. Ce Processus doit être clairement perçu quand vous méditez. Vous devez être capable de distinguer entre la concentration sur la respiration et la méditation sur le processus « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » des éléments de base.

Si votre Esprit n'est pas calme à cause d'une attention faible, vous ne serez pas capable de reconnaître clairement les caractéristiques et le fonctionnement naturel des éléments de base. A ce moment là, afin de retrouver une meilleure concentration, vous devez porter à

nouveau votre attention sur votre respiration au niveau des narines. Ceci vous fera retrouver un état de calme et une meilleure concentration.

La prise de conscience du processus « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » des éléments est la réalisation de la vérité ultime. Vous deviendrez conscient de l'état réel de votre esprit et de votre corps, de façon précise, telle qu'ils sont réellement à différents niveaux en rapport avec le temps passé à méditer et la force de votre attention et de votre vigilance.

La réalité du processus « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » des manifestations vibratoires de la matière, est perçue par l'esprit. Ce processus est ce qui est perçu et l'esprit est ce qui permet de percevoir.

Une substance est coupée avec un couteau. La substance est ce qui est coupée, le couteau est ce qui coupe. Comme à la fois la matière qui est coupée et le couteau qui est utilisé sont soumis à la loi de l'impermanence, les deux sont des phénomènes impermanents, soumis au processus « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ».

De la même façon, la matière qui est perçue et l'esprit qui perçoit sont tous les deux de simples entités impermanentes, soumises au processus de changement rapide du processus « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ». Cette perception de la nature réelle des éléments de base est la connaissance objective et véritable acquise par les méditants de méditation supérieure.

A ce souvenir :

Va un degré plus haut

Des deux vérités, conventionnelle et Ultime,

Observe avec précision et attention la seconde.

Fixe ton attention au centre du crâne

Ou choisi le milieu de la poitrine.

Soit attentif aux battements et aux mouvements

*Et observe « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ».*

Section 5

Méditation supérieure

Troisième niveau

Si votre attention est suffisamment puissante et précise et que vous pouvez percevoir les manifestations naturelles de création et désintégration dans votre corps que vous percevez en tant que « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* », vous apprendrez également à observer et percevoir les sensations produites par les événements provenant de l'extérieur selon le processus « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ».

Dans cette façon de méditer, vous devez d'abord choisir comme point principal de l'attention, la sensation dominante parmi celles perçues par les cinq sens. Sauf quand vous dormez un des éléments principal avec lequel vous êtes en contact constant est l'élément du bruit, qui est l'une des sensations les plus évidentes que vous recevez de l'extérieur. Même si vous gardez les yeux fermés, vous pouvez entendre les sons.

Si vous vous gardez l'élément son comme point principal de l'attention, vous devez fermer les yeux et clore le sens de la vue. Ceci afin de pouvoir être uniquement attentif et de façon plus précise aux sons qui vous parviennent. Vous entendrez peut-être différentes sortes de bruits provenant de l'extérieur : des personnes bavardant, les chants des oiseaux, les aboiements des chiens, le passage des voitures, le Tic Tac d'une pendule, les crickets, les marchands ambulants, etc...

Tout d'abord, observez le bruit qui vous semble le plus évident parmi la variété des sons que vous percevez. Si vous portez votre attention sur un bruit en particulier, celui-ci disparaît. Vous pouvez également choisir de fixer votre attention sur le chant, la musique ou le discours venant d'un haut parleur qui est fort et particulièrement perturbant. Répétez « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » mentalement tout en observant ce bruit particulier. A ce moment là, il n'est pas du tout nécessaire d'observer la respiration ou le fonctionnement des éléments de base à l'intérieur de votre corps.

Selon le degré de votre attention, de votre pouvoir d'observation et de votre état de calme, vous percevrez que ce bruit particulier vous parvient par fragment séparés et successifs. Vous percevrez des intervalles entre chaque fragment et le bruit lui-même se trouvera dissous.

Vous percevrez le chant ou la musique se désintégrant comme de morceaux cassés sautant les uns après les autres et deviendrez conscient du fait que ces fragments de bruit sont une succession de fragments apparaissant et disparaissant instantanément et continuellement les uns après les autres. Ainsi, les bruits sont également impermanents, sans signification et soumis à la même loi de désintégration.

Vous réaliserez que ce processus de « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* » s'applique de la même façon aux sensations perçues à travers les autres organes des sens.

Ainsi de la même manière, on peut se rendre compte que les sensations provenant de la vue, de l'odorat du goût et du contact sont également impermanentes e soumises au processus de « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ».

Vous pouvez également découvrir que ce qui vous semble habituel – objets matériels ou non, êtres humains ou animaux – sont en fait composés d'éléments qui vibrent, bondissent, se décomposent, bougent, tourbillonnent, disparaissent et changent constamment selon le processus de « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ».

Vous aurez besoin d'une attention particulière pour observer les odeurs. Bien que les odeurs se différencient les unes des autres, pouvant être agréables, parfumées ou infectes,

piquantes, putrides ou même révoltantes, elles sont évanescentes et disparaissent rapidement quand vous portez votre attention particulière et soutenue sur elles. Vous avez besoin de beaucoup d'attention et de vigilance pour être capable de percevoir le processus de « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* », quand vous méditez sur les odeurs.

Vous pouvez ensuite être attentif au goût, ce qui quand vous mangez et buvez est très évident, bien sur.

Vous allez devoir porter une attention particulière à votre observation du goût.

Vous connaissez déjà la nature des différents goûts trouvés dans la nourriture ou la boisson : sucré, salé, acidulé, épicé, salé, amère, savoureux, etc...

Il faut être vigilant et attentif afin d'être capable de percevoir le processus de « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* », de ces différentes sensations. Ceci peut-être perçu clairement proportionnellement à votre pouvoir d'attention et de vigilance.

Quand vous méditez sur les sensations provoquées par le contact, vous pouvez commencer par le contact de l'air venant de l'extérieur ou le contact avec les vêtements que vous portez. Vous devez observer également avec attention et vigilance afin de percevoir également le processus de « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* », des sensations de chaud, de froid, raideur, mollesse qui surviennent au contact physique entre individus. Si vous pouvez ainsi observer avec attention et vigilance les différentes sensations provoquées par les phénomènes extérieurs, votre méditation sera efficace.

A ce niveau quand vous méditez de temps à autre, vous percevrez toutes les sensations venant de ce que vous voyez, entendez, sentez, mangez et les sensations provenant du contact physique se fracturant en fragments minuscules ou en masse de manière chaotique.

Selon la qualité de l'acuité de votre attention et de votre vigilance, vous percevrez à la fois le processus interne et externe des phénomènes mentaux et corporels de manière diverses et variées, parfois se produisant lentement, d'autres fois se produisant rapidement.

Au fur et à mesure que vous progressez dans votre pratique et devenez plus habile à conserver efficacement une attention puissante, précise et soutenue sur la réalité du processus naturel de base des éléments à l'intérieur du corps ainsi que ceux à l'extérieur de vous-même, vous serez capable d'analyser et d'obtenir une compréhension juste des conditions, de l'existence, de votre environnement physique et humain ainsi que leurs causes et effets.

Ainsi vous percevrez et comprendrez de l'intérieur la signification du mot souffrance et la véritable nature de la souffrance. Ensuite, vous découvrirez certainement par vous-même la méthode correcte de méditation qui conduit à la fin de la souffrance.

A se souvenir :

Après avoir observé l'intérieur, observez l'intérieur.

Observez avec une attention soutenue

Les sensations provoquées par les organes des sens.

A nouveau observez avec vigilance

*Le processus « *Apparition/Disparition* » ou « *Création/Destruction* ».*

Conclusion

Remarques finales

Parmi les différents niveaux de méditation dont il est question dans ce livre, seulement la méditation de base et le premier niveau sont limités dans le temps.

Pour les autres niveaux, il n'y a pas de limite prescrite. Il en est ainsi afin d'encourager le lecteur à commencer à méditer et pour montrer comment trouver du temps pour méditer ainsi que pour faire prendre conscience de la valeur du temps. Après avoir dépassé les étapes préliminaires, c'est au pratiquant, à ce moment là, de décider combien de temps il veut consacrer à la méditation.

Vous devez lire attentivement les instructions de ce livre afin de comprendre clairement les instructions, puis faire l'effort de pratiquer pour acquérir une expérience réelle et personnelle afin d'appréhender directement la Vérité Ultime.

Parmi les instructions, l'observation de la moralité – préceptes de comportements de vie basés sur la pureté des pensées, de paroles et d'actions - pendant la période de méditation n'a pas été mentionnée.

Intérêt et confiance dans la méthode de méditation, gardant un cœur et esprit honnête, ayant un corps et un esprit raisonnablement sain pour la pratique, contribuera à progresser et à développer la compréhension de la Vérité Ultime.

Ces indications concernent uniquement la méditation sur le corps et sur les sensations reçues de l'extérieur par le corps et l'esprit.

Il n'est pas question d'être attentif aux formes, lumières couleurs ou images qui peuvent apparaître dans votre vision mentale selon votre niveau d'attention ou de calme mental.

De telles manifestations symboliques sont seulement des visions temporaires résultant de votre calme mental et des tendances et attachements d'un passé éloigné. Il n'est pas nécessaire d'observer ou de percevoir de telles visions.

Si ces visions deviennent trop claires et importantes à cause de l'intensité de votre attention et de votre calme mental, observez ces phénomènes de la même façon que pour les autres phénomènes perçus par le processus de « *Apparition/Disparition* » ou « *impermanence* » et ces visions disparaîtront. Elles ne présentent aucun intérêt pour votre pratique et peuvent constituer un obstacle important et même parfois dangereux si vous vous y attachez.

Comme cette méthode commence en observant le comportement naturel et les caractéristiques d'éléments tangibles et manifestes puis continue par l'observation du corps dans son entier, la nature et les caractéristiques de l'esprit n'ont pas été clairement décrites.

Si la nature des phénomènes corporels peut-être observée efficacement, la nature des phénomènes mentaux pourra également être observée et comprise à travers votre expérience personnelle directe. En fait cet exposé constitue seulement le début de la pratique de la méditation pour développer la paix intérieure et calme mental, méditation qui a pour but d'atteindre une libération totale et absolue de toutes les souffrances.

En pratiquant cette méditation seulement cinq minutes tous les jours, vous faites le premier pas vers l'acquisition du trésor sans prix de la paix et de l'harmonie intérieurs qui est la fin définitive de toutes souffrances, de même que la véritable compréhension de la nature réelle de l'existence.

Si vous voulez approfondir la méditation après avoir pratiqué les méthodes mentionnées dans ce texte, vous pouvez étudier les différentes méthodes décrites dans le « *Théravada Pitaka* ».

Vous serez heureux de constater que vous avez perçu et compris les principes de base de

diverses méthodes de méditation à travers une expérience directe et personnelle.

Puissiez-vous obtenir la méthode de méditation correcte, la connaissance juste et la compréhension juste.

Puissiez-vous atteindre dans cette vie même le bonheur et la paix intérieure qui sont libres de toutes les souffrances ainsi que la compréhension juste de la nature de l'existence.

A se souvenir :

Si je dois dire des mots d'adieu,

Je souhaite que vous commenciez immédiatement

A méditer avec détermination,

A observer avec attention et vigilance, Les phénomènes mentaux et physiques

Selon le processus d'Apparition/ Disparition

Esprit et matière sont impermanents

Tous le phénomènes, internes et externes sont impermanents.

Sans cesse apparaissant et disparaissant,

Toujours en mouvement et se désintégrant,

Votre corps n'est rien que souffrance,

Aussi travaillez-vous maintenant pour votre libération.

Ashin Révata

Centre de Méditation Maha Boddhi

Mandalay

Maha Boddhi Vipassana Yogi Meditation Centre

Mahar Aung Myay Township, Bawdigone Qr.

40th x 69th Street Mandalay, Union of Myanmar

Ph. 02 - 22580

ⁱ [Pour REAA : réciter l'invocation \(c'est aussi un Mantra\)](#)

[A la Glo du G A DU ...](#) (A ceux qui...) - [De REAA...](#) (Aux méthodes qui...) - [Ori de...](#) (Aux personnes en ce lieu, qui...)

[A noter que le « Notre Père » fonctionne de la même manière :](#)

[Notre Père, qui...](#) (A ceux qui...) - [Que ta volonté soit faite...](#) (Aux méthodes qui...) - [Car c'est à toi qu'appartient...](#) (a ceux en qui tu es présent, qui...)

[\(Notes de R.: Alc\)](#)

ⁱⁱ Voir le « Notre père » Chrétien - [\(Notes de R.: Alc\)](#)

ⁱⁱⁱ Idem REAA - Voir immédiatement avant retrait du band. (ini) [\(Notes de R.: Alc\)](#)