

## INSTRUCTIONS POUR LA MÉDITATION ASSISE

Méthode Mahasi Sayadaw

---

Asseyez-vous les jambes pliées l'une devant l'autre, la main droite reposant sur la main gauche. Veillez à garder le dos droit, sans rigidité. Fermez les yeux et concentrez votre attention sur le mouvement de l'abdomen. Respirez normalement, ne forcez pas votre respiration. Gardez votre respiration naturelle, ne la ralentissez pas, ne l'accélérez pas.

Vous vous apercevrez que l'abdomen se gonfle lors de l'inspiration et qu'il s'abaisse lors de l'expiration. Notez puis observez ces deux phases en disant mentalement et silencieusement « lever » lors du mouvement ascendant de l'abdomen et « baisser » lors du mouvement descendant de l'abdomen. Si le mouvement ne vous apparaît pas clairement, placez votre main sur l'abdomen pour mieux le sentir. Ne modifiez pas le rythme de votre respiration, cela vous fatiguerait. Ne respirez pas trop profondément, respirez comme d'habitude, et notez le mouvement ascendant et descendant de l'abdomen, au moment même où il se produit, tel qu'il est pendant toute la durée de la méditation assise.

Lorsque vous observez l'abdomen qui se gonfle, essayez de percevoir le mouvement du début à la fin. Procédez de la même façon lors de l'observation de la descente de l'abdomen. La conscience du mouvement doit viser et atteindre le mouvement lui-même comme un projectile atteint la cible vers laquelle on l'a lancé.

Pour la note mentale, les mots utilisés n'ont pas beaucoup d'importance. Ce qui importe c'est la perception ou bien la connaissance exacte de ce que vous observez.

Il faut rester sur l'abdomen le plus longtemps possible pour développer la concentration et ne quitter l'abdomen pour noter et observer un autre phénomène tels que pensée, douleur, émotion, bruit.... que lorsque ce phénomène est important et prédominant par rapport au mouvement de l'abdomen.

Il faut noter mentalement, puis observer quelques secondes, noter à nouveau puis observer quelques secondes, puis éventuellement une troisième fois noter et observer quelques secondes et ensuite revenir à l'observation de l'abdomen.

Si toutefois le phénomène s'intensifie recommencez à le noter ainsi qu'expliqué ci-dessus, puis revenez à l'observation de l'abdomen. Quand on débute, il ne faut jamais rester longtemps sur un phénomène sans revenir sur l'abdomen pour éviter que l'esprit se mette à vagabonder. La durée d'observation des phénomènes augmentera quand la concentration sera développée.

Si la sensation dure trop longtemps et devient insupportable, vous pouvez aussi l'ignorer et continuer à observer l'abdomen. En dernier recours vous pourrez changer de position, mais lentement et en notant mentalement tous les mouvements que vous ferez pour changer.

S'il s'agit par exemple d'une douleur, il faut noter mentalement « douleur » puis observer la douleur environ 5 secondes, noter à nouveau « douleur » et l'observer environ 5 secondes, puis éventuellement une troisième fois, et ensuite revenir à l'observation de l'abdomen.

Lorsque que vous prenez conscience que l'esprit vagabonde et que vous êtes en train de penser, notez mentalement « penser » observez quelques secondes, notez à nouveau « penser » observez quelques secondes puis revenez à l'observation de l'abdomen. Si vous imaginez quelque chose, notez « imaginer » observez quelques secondes, notez à nouveau « imaginer » observez quelques secondes puis revenez à l'observation de l'abdomen.

Si vous vous sentez heureux, notez mentalement « heureux » observez quelques secondes, notez à nouveau « heureux » puis revenez à l'observation de l'abdomen, si vous êtes triste, notez mentalement « triste...triste » puis revenez à l'observation de l'abdomen, si vous vous ennuyez, notez mentalement « ennui...ennui », si vous entendez un bruit, notez mentalement « entendre...entendre » sans chercher à distinguer le bruit.

Si vous voyez des images, notez mentalement « voir...voir », si vous avez chaud, notez mentalement « chaud...chaud », si une démangeaison se manifeste et que vous désirez vous gratter, vous devez noter aussi bien la démangeaison que le désir de vous gratter « démangeaison..... démangeaison » puis « intention de gratter.....intention de gratter », sans pour autant vous gratter, puis revenez à chaque fois à l'observation de l'abdomen.

Si ces sensations sont trop fortes et que vous désirez changer de position, vous devez également noter mentalement et observer le désir « désir de changer...désir de changer ». Lorsque vous changez de position, si le bras se lève, notez mentalement « lever...lever », si le pied se pose, notez mentalement « poser...poser », si le corps se penche, notez mentalement « pencher...pencher », puis recommencez à noter le mouvement de l'abdomen.

Dans la méditation Vipassana il faut noter mentalement et aussi observer tous les phénomènes, les émotions, les sensations et tout ce que vous ressentez dès que vous en prenez conscience, mais à condition que ces phénomènes soient forts et prédominants par rapport au mouvement de l'abdomen, sinon il faut rester sur l'abdomen.

Les méditants doivent faire l'effort de supporter patiemment l'inconfort et les sensations désagréables. Cette tolérance développe la patience, la persévérance, l'énergie et la concentration. Elle est nécessaire, alors surtout n'abandonnez pas immédiatement, mais continuez patiemment et calmement à noter ces sensations qui peuvent diminuer, voire disparaître lorsqu'elles sont notées et que votre concentration est forte. Ainsi, vous pourrez développer une forte concentration et comprendre la réalité.