

## COMMENT PRATIQUER LA MÉDITATION VIPASSANA ?

---

Une existence humaine est extrêmement courte comparée aux existences célestes des devas et des Brahmas. Cent ans dans le plan humain équivaut à une heure et demie dans le plan céleste du Paranimmita Vasavatti. Bien que très courte, la vie humaine est celle qui offre les meilleures opportunités pour l'atteinte de Nibbana.

Lorsque l'on a obtenu une vie humaine, ce qui est difficile à obtenir, il est important de faire bon usage de cette précieuse opportunité. La meilleure façon de le faire, c'est de pratiquer la méditation Vipassana. Par le simple fait de pratiquer Vipassana, nous allons nous débarrasser des impuretés comme lobha : le désir, dosa : la colère et moha : l'ignorance, qui nous entraînent dans les plans misérables où la souffrance domine. D'autre part, nous réaliserons la perfection de la concentration et de la sagesse, et pourrons alors expérimenter Nibbâna. Voilà pourquoi, lorsqu'on se trouve dans le plan humain et que l'on veut en tirer le meilleur profit, il faut pratiquer la méditation Vipassana.

Pratiquer la méditation Vipassana, c'est noter les rupa Dhammas : composés matériels, et les nama Dhammas : facteurs mentaux qui se manifestent dans les khandas : les agrégats, afin de réaliser leur véritable nature : le changement. Il y a quatre Dhammas :

- Kayanupassana satipatthana : la contemplation des phénomènes physiques
- Vedananupassana satipatthana : la contemplation des trois types de sensations : vedana
- Cittanupassana satipatthana : la contemplation des processus mentaux
- Dhammanupassana satipatthana : la contemplation des phénomènes qui n'appartiennent à aucune des trois catégories précédentes et regroupés sous l'appellation « objets mentaux ».

Noter kaya, c'est noter pour prendre conscience de tous les mouvements du corps et d'en réaliser la véritable nature : la marche, la posture debout, la posture assise, le mouvement

qui consiste à passer à la posture debout, le mouvement qui consiste à se pencher ou à étendre les bras ou les jambes.

Au début, il n'est pas possible de noter tous les mouvements du corps car l'esprit est agité. Le méditant commence donc par pratiquer la marche et en posture assise pour calmer son esprit, ensuite il sera en mesure de noter tous les mouvements du corps, à chaque instant.

## MÉDITATION ASSISE

Pour la méditation assise, il est conseillé de se trouver une posture confortable dans laquelle on puisse tenir longtemps : soit en tailleur, jambes croisées, soit sur les genoux, jambes repliées. La colonne vertébrale doit être maintenue bien droite de même que la tête. On porte l'attention sur l'abdomen, c'est-à-dire sur le gonflement progressif du ventre au moment où l'air est inspiré et on note « lever ». Il faut abandonner dans la mesure du possible l'apparence extérieure de l'abdomen, et percevoir à l'intérieur de l'abdomen la sensation croissante de rigidité. Lorsque l'air est expulsé, c'est l'abaissement progressif de l'abdomen qu'il faut observer, en s'efforçant de réaliser la sensation de relâchement progressif et noter « baisser ».

## MÉDITATION EN MARCHE

En ce qui concerne la marche, il y a trois façons de noter :

- Faire une note à chaque pas
- Faire deux notes à chaque pas
- Faire trois notes à chaque pas

### **Une note à chaque pas**

L'esprit se concentre sur le mouvement qu'effectue le pied gauche en notant « gauche » puis sur le mouvement qu'effectue le pied droit en notant « droit ». L'esprit qui note doit essayer de ne pas s'attacher à la forme extérieure, à l'apparence physique de la jambe, c'est le mouvement, la sensation de progression vers l'avant qui doit être perçue en maintenant l'observation pendant toute la durée du processus.

### **Deux notes à chaque pas**

L'esprit se concentre sur les mouvements d'élévation et d'abaissement du pied. Ces deux mouvements doivent être effectués de façon très lente. Lorsqu'il observe son pied qui s'élève, le méditant doit s'efforcer de se concentrer sur le mouvement d'élévation qu'il observe très attentivement et pendant toute la durée du processus. Il doit voir les étapes successives de ce mouvement et ressentir les sensations qui l'accompagnent.

Lorsque son pied s'abaisse, il doit observer le mouvement d'abaissement du pied, du début à la fin et doit ressentir les sensations associées à ce mouvement vers le bas.

### **Trois notes à chaque pas**

L'esprit se focalise sur trois mouvements : l'élévation, l'avancement et l'abaissement du pied.

Lorsqu'il observe son pied qui s'élève, le méditant doit essayer de maintenir son attention de façon très précise pendant toute la durée du processus et voir le mouvement d'élévation se produire étape par étape.

Lorsque son pied s'avance, le méditant observe le début du mouvement d'avancement et maintient son attention jusqu'à la fin. Il observe le plus attentivement possible la succession des petits mouvements vers l'avant et les sensations.

Lorsque son pied s'abaisse et prend appui sur le sol, le méditant observe attentivement le processus d'abaissement, du début à la fin. Il observe avec un maximum de précision les étapes successives d'abaissement de son pied et les sensations.

## ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Lorsqu'il désire s'asseoir, le méditant doit noter le désir de s'asseoir qui est présent dans son esprit et passe ensuite à la posture assise très lentement. Il essaye de ne pas se focaliser sur la forme extérieure de son corps mais de se concentrer le plus attentivement possible sur le mouvement graduel du corps qui s'abaisse. Il doit maintenir son attention du début à la fin du processus et essayer de ressentir la sensation de lourdeur qui s'intensifie au fur et à mesure que son corps descend.

Lorsqu'il désire se lever, le méditant doit d'abord noter le désir de se lever, et ensuite seulement, il passe à la station debout, très lentement. Il essaie de se focaliser sur le mouvement graduel de redressement, tel qu'il se produit étape par étape. Il doit maintenir son attention très vigilante pendant toute la durée du processus, du début à la fin et ressentir la sensation d'allègement qui accompagne ce mouvement vers le haut

Lorsqu'il mange, le méditant doit noter sans interruption de la façon suivante :

Lorsqu'il regarde la nourriture, il note « voir »

Lorsqu'il sa fourchette touche la nourriture, il note « toucher »

Lorsqu'il porte la nourriture à la bouche, il note « porter »

Lorsqu'il incline la tête pour prendre la nourriture, il note « incliner »

Lorsqu'il ouvre la bouche, il note « ouvrir »

Lorsqu'il dépose la nourriture dans la bouche, il note « déposer »

Lorsqu'il redresse la tête, il note « redresser »

Lorsqu'il mâche les aliments, il note « mâcher »

Lorsqu'il identifie le goût, il note « goûter »

Lorsqu'il avale, il note « avaler »

Il n'est pas aisé de noter tous ces détails au début, mais à force d'entraînement, le méditant sera en mesure de tout noter.

## LES PROCESSUS MENTAUX

En ce qui concerne les processus mentaux, lorsqu'une pensée surgit, le méditant doit en prendre conscience et noter « penser, penser ». Lorsque sa concentration et sa sagesse seront devenues fortes, il lui suffira de noter une seule fois pour que la pensée disparaisse et cesse d'exister. Voyant ainsi la rapide disparition des pensées, le méditant réalise que ces processus mentaux ne sont pas permanents : ils sont anicca. Ces disparitions se succèdent si rapidement qu'elles sont ressenties comme une grande souffrance : c'est dukkha, la souffrance. Il n'y a pas moyen d'y échapper : c'est anatta, la nature incontrôlable. Le méditant voit très clairement les trois caractéristiques de l'existence.

## LE SOTAPANNA

Le sotapanna qui a réalisé Nibbâna n'a aucune crainte au moment de la mort en ce qui concerne une renaissance éventuelle dans les enfers, dans le monde animal, dans le monde des petas ou celui des asuras. La ronde des existences ne sera plus une source d'inquiétude pour lui. Il ne reprendra naissance que dans des plans meilleurs que celui qu'il connaît actuellement. Il se peut même qu'il oublie la méditation Vipassana tant il est heureux. Il ne pourra cependant oublier que pendant sept vies au maximum, au cours de la septième et dernière existence, il se remettra à pratiquer Vipassana, deviendra un arahant et entrera dans Nibbâna.

Voilà pourquoi lorsque l'on a obtenu la chose la plus difficile à obtenir, une existence dans le plan humain, il faut faire le meilleur usage de son précieux temps et pratiquer la méditation Vipassana.