

QUESTIONS RÉPONSES SUR VIPASSANA

D'où vient la méditation Vipassana ?

La méditation Vipassana vient de la tradition Theravada du bouddhisme. Il existe deux traditions dans le bouddhisme : la tradition Theravada et la tradition Mahayana.

La tradition Theravada est principalement développée dans le sud de l'Asie, au Sri Lanka, en Birmanie, en Thaïlande, au Cambodge et au Laos. La tradition Mahayana s'est développée dans le nord de l'Asie, au Tibet, en Chine, au Japon...

Que signifie Vipassana ?

Le mot Vipassana est composé de deux parties : « vi » signifie de différentes manières et « passana » signifie voir. Vipassana signifie voir de différentes manières.

Quels sont les effets de la méditation Vipassana ?

Le but ultime de la méditation Vipassana est d'éradiquer les impuretés mentales de notre esprit. Cependant, avant d'atteindre ce stade, nous bénéficions déjà du calme et de la paix de l'esprit, ainsi que de l'aptitude à accepter les choses comme elles sont. Vipassana nous aide à voir les choses comme elles sont réellement et non comme elles paraissent être. Les choses semblent être permanentes, désirables et dotées d'un soi immuable, mais en fait, elles ne le sont pas.

Quand nous pratiquons la méditation Vipassana, nous voyons par nous-mêmes l'apparition

et la disparition des phénomènes physiques et mentaux, et nous comprenons ce qui se passe dans notre corps et dans notre esprit. Nous sommes capables d'accepter ce qui se présente avec moins d'irritation et de gérer les situations de façon plus positive.

Qui doit pratiquer la méditation Vipassana ?

La méditation Vipassana purifie les impuretés mentales telles que le désir, la haine, l'ignorance...

Nous possédons tous ces impuretés mentales et pour les contrôler et les éradiquer, nous avons besoin de la méditation Vipassana. Vipassana est donc nécessaire à tout le monde.

Quand avons-nous besoin de la méditation Vipassana ?

Puisque les impuretés mentales sont presque constamment en nous, nous avons besoin de la méditation Vipassana presque tout le temps. Il n'y a pas de période particulière pour la méditation Vipassana, n'importe quel moment convient et elle peut être pratiquée à tout âge.

Dois-je être bouddhiste pour pratiquer Vipassana ?

Il n'y a rien qui puisse être appelé bouddhiste dans la méditation Vipassana. Elle n'a aucun rapport avec la religion. C'est l'auto observation et l'examen de soi-même. C'est l'observation précise de tout ce qui se passe dans notre corps et dans notre esprit, dans le présent.

Est-ce que la méditation Vipassana est difficile ?

Oui et non. La méditation implique le contrôle de l'esprit, et l'esprit est indiscipliné. Nous pouvons nous en apercevoir quand nous méditons. Par conséquent, il n'est pas si aisé de méditer parce qu'il n'est pas facile de contrôler l'esprit et de maintenir l'esprit fixé sur un seul et même objet.

Et d'une autre façon, la méditation Vipassana est facile car il n'y a pas de rituel à suivre, ni beaucoup à apprendre avant d'être capable de pratiquer. Nous devons seulement nous asseoir, nous observer et fixer notre esprit sur un objet.

Faut-il des prédispositions pour pratiquer la méditation Vipassana ?

Nous devons posséder le désir sincère de méditer et accepter de suivre les instructions très précisément parce que si nous ne méditons pas correctement nous ne pourrions pas obtenir les bénéfices de la méditation. Nous avons besoin d'avoir confiance dans la pratique et dans le professeur et avoir l'esprit ouvert pour essayer de méditer et en voir les effets.

La patience est aussi très importante. Quand nous méditons, nous devons être patients car il y a des distractions, des sensations dans le corps et nous devons aussi composer avec notre esprit. Nous devons persévérer quand ces distractions apparaissent et que l'on ne peut se concentrer sur l'objet.

Dans la tradition Theravada, on insiste beaucoup sur l'éthique, parce que sans un comportement moral pur, la concentration et la paix de l'esprit ne sont pas possibles. Les pensées des mauvaises choses que l'on a faites ressurgissent quand on médite et il est difficile d'avoir une bonne concentration.

De quoi a-t-on besoin pour pratiquer Vipassana ?

Nous n'avons besoin de rien. Ce qu'il nous faut c'est un endroit où nous pouvons nous asseoir, fermer les yeux et focaliser notre esprit sur l'objet de méditation.

Dans quelle position doit-on pratiquer Vipassana ?

La méditation Vipassana peut, et doit être pratiquée dans toutes les positions : assis, debout, en marchant et couché. Quoi que nous fassions, nous devons être attentifs.

Est-il obligatoire de croiser les jambes ?

Non. Si vous ne pouvez pas vous asseoir jambes croisées, vous pouvez vous asseoir d'une autre façon où vous serez à l'aise. Vous pouvez utiliser un banc et même une chaise. Ce qui importe dans Vipassana c'est d'être attentif, ce n'est pas la position.

Doit-on fermer les yeux quand on médite ?

Il est préférable de fermer les yeux pour être moins distrait. L'important est d'avoir une bonne concentration.

Où mettre les mains quand on médite ?

Il n'y a pas de règle stricte pour la position des mains dans Vipassana. Vous pouvez les mettre où vous voulez.

En général on met la paume d'une main sur l'autre, mais vous pouvez tout aussi bien poser les mains sur les genoux.

Combien de temps dois-je méditer ?

Cela dépend du temps dont vous disposez. Il est bon de méditer une heure. Mais si vous ne pouvez pas vous asseoir une heure au début, essayer une demi-heure ou quinze minutes, et petit à petit augmentez jusqu'à ce que vous puissiez vous asseoir plus longtemps.

Dois-je méditer tous les jours ?

Nous mangeons tous les jours et nous prenons soin de notre corps tous les jours. Tant que nous avons des impuretés mentales, nous devons prendre soin aussi de notre esprit et le purifier chaque jour.

Il est plus facile de méditer le matin car le corps et l'esprit sont reposés et loin des soucis de la veille. Il est bon également de méditer le soir avant d'aller se coucher. Mais vous pouvez méditer n'importe quand, et si vous prenez l'habitude de méditer chaque jour, cela vous sera très bénéfique.

Est-il nécessaire d'avoir un professeur pour pratiquer Vipassana ?

Quand on apprend quelque chose de nouveau, on a besoin d'un professeur. Avec les conseils d'un professeur nous apprenons plus vite et sans faire d'erreur. Il est nécessaire d'être guidé par un enseignant compétent qui vous donnera les instructions, corrigera vos erreurs et vous aidera quand vous rencontrerez des problèmes dans la méditation. Il y a des méditants qui pensent qu'ils progressent alors qu'en réalité ils ne progressent pas du tout, et il y en a qui croient ne pas faire de progrès alors qu'en fait, ils progressent.

Est-ce que Vipassana peut être appliqué à la vie quotidienne ?

Oui, car nous pouvons être conscients de tout ce que nous faisons, que ce soit travailler, marcher, cuisiner...

Qu'est-ce qu'une retraite de méditation ?

Une retraite de méditation nous donne l'opportunité d'approfondir la pratique de la méditation grâce à un contexte favorable et d'être guidé par un enseignant expérimenté. Chaque chose que nous faisons pendant la retraite devient l'objet de méditation.

Comment se déroule une retraite ?

Une retraite consiste en l'alternance de périodes de méditation assise et de méditation en marche et d'entretiens privés avec l'enseignant. La pratique se poursuit dans toutes les autres activités et tout au long de la journée. Le noble silence est observé. Une retraite peut durer deux jours, une semaine, un mois ou plus.

Pourquoi faire une retraite de méditation ?

La pratique intensive d'une retraite est très utile pour développer la concentration et calmer l'esprit. Étant donné que la concentration est indispensable pour permettre à la sagesse de se manifester, une retraite de méditation nous donne la meilleure opportunité de pouvoir faire l'expérience de la véritable nature de la réalité.