

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION VIPASSANA ?

Extraits de discours du Vénérable U Silananda
Traduits par Vipassanasangha

La méditation Vipassana nous apprend à être dans l'instant présent, à vivre dans l'instant présent et à être conscient de chaque chose. Ce n'est que le moment présent qui importe. Chaque chose qui apparaît dans le présent à travers la porte de nos six sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit, doit être considérée comme un objet d'attention et doit être notée et observée.

Lorsque nous pratiquons la méditation Vipassana, en notant ou en observant les différentes choses qui apparaissent, nous faisons croître notre attention jusqu'à un niveau très élevé qui nous permettra de voir les choses comme elles sont réellement. Nous pourrions voir la véritable nature du corps et de l'esprit, des phénomènes physiques et mentaux qui nous composent.

La « vraie nature » signifie la nature de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'insubstantialité ou de l'absence d'un soi immuable. Il est important de prendre conscience de ces trois caractéristiques pour avoir une compréhension correcte des choses, ce qui nous permet de réduire notre attachement au corps et à l'esprit, et progressivement de diminuer nos impuretés mentales qui nous empêchent de nous éveiller.

Quand nous pratiquons la méditation Vipassana, nous choisissons un objet sur lequel nous focalisons notre esprit. Cet objet devient l'objet primaire d'attention. Lorsque nous prenons l'abdomen comme objet, nous gardons notre esprit fixé sur l'abdomen et notons mentalement : « lever – baisser » pendant que nous notons les mouvements de l'abdomen.

Quand notre esprit vagabonde ou est distrait, nous le notons également, ainsi que les sensations présentes dans le corps : « penser, entendre, distrait, peur, colère... »

De cette façon, nous restons conscients de tout ce qui arrive et de tout ce qui se présente aux portes de nos six sens. En gardant l'esprit fixé sur l'objet de méditation, nous développons la concentration qui est nécessaire pour développer la connaissance pénétrante de la véritable nature du corps et de l'esprit. Sans concentration, cela ne peut se produire, c'est pourquoi nous devons d'abord développer la concentration. Pour développer la concentration, nous devons maintenir l'esprit fixé sur un objet. Si nous pouvons focaliser l'esprit sur un même objet pendant un certain temps nous développons la concentration.

Cependant, ceci est difficile à réaliser car l'esprit est très difficile à contrôler. Pour le contrôler, nous devons le fixer, le maintenir sur l'objet d'attention. Au début l'attention n'est pas suffisamment forte pour garder l'objet en vue et de nombreuses distractions interfèrent dans la méditation. Lorsque ces distractions se produisent, que ce soient des pensées, des bruits, des odeurs, nous devons les considérer comme des objets de méditation, les noter et les observer, sans être énervé, contrarié ou découragé.

Dans la méditation Vipassana chaque chose est un objet de méditation. Du moment que nous sommes conscients de ce qui se produit, notre méditation est bonne. La patience et la persévérance sont nécessaires pour pratiquer la méditation, d'autant plus qu'au début la concentration est difficile. Le Bouddha a dit « la patience mène à Nibbana ».