

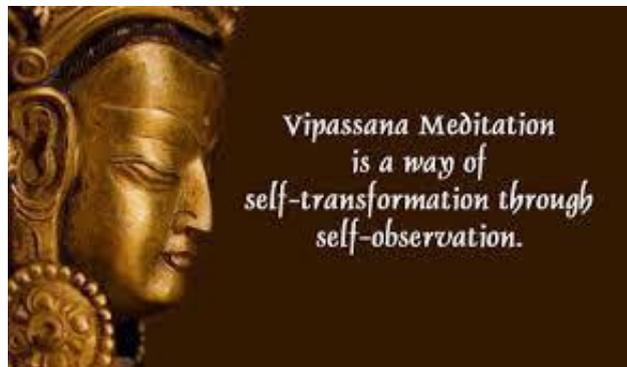
Accueil ♦ Formations ♦ l'enseignant ♦ les Jhanas ♦ Samatha ♦

Vipassana ♦ z-bibliographie

SAMATHA-VIPASSANA MEDITATION

Bouddha-Dhamma et Vishudimaggā

VIPASSANA



la méditation Vipassana est une voie de libération par l'observation de soi

Vipassana c'est la méditation de l'attention ou de la vision directe et pénétrante qui correspond à la septième étape de l'Octuple Sentier. On

travaille cette méditation, on la développe pour voir l'insatisfaction, l'impermanence et le non-soi de chaque phénomène. On l'appelle couramment [la méditation en pleine conscience](#).

On est attentif et vigilant, autrement dit l'**attention** doublée d'une claire **compréhension** des choses. L'attention filtre, l'attention distingue ce qui est bénéfique de ce qui ne l'est pas. Ensuite elle ne laisse pas ce qui est bénéfique s'éloigner ; elle l'invite à entrer, elle l'accepte. L'attention est donc ce qui permet de faire la différence entre le vrai et le faux.

[La méditation de l'attention implique la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la pensée](#). Quoi qu'il se produise au niveau de ces sens, c'est là que se situe notre terrain de pratique de l'attention. Cette pratique est en réalité très dynamique et elle inclut tout. Tout ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons devient objet de méditation. En vérité, toutes ces choses que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons, sont marquées par les mêmes caractéristiques. Normalement, quand nous voyons un objet, nous nous laissons happer par son apparence extérieure, mais le seigneur de la cité ne reçoit pas ce message-là — cela signifie que la conscience devrait recevoir le réel message de ce que nous voyons.

Et quelle est cette réalité, cette vérité ? C'est que, [quoi que nous voyions, cette chose que nous voyons n'est pas permanente](#). En d'autres termes, ce que nous avons vu disparaît immédiatement. Il en est de même pour l'ouïe, le toucher, l'odorat, le gustatif. De la même manière, quand nous pensons à un objet, pendant que nous sommes en train de

penser, cette pensée est animée dans notre esprit, mais dès que nous cessons de penser, elle n'y est plus. Dans cette méditation de l'attention, nous devenons pleinement conscients de ce qui se passe pendant que cela se passe — ni avant, ni après. Cela signifie que nous ne pouvons faire l'expérience de l'impermanence que lorsque nous sommes vraiment en train de la vivre.

Nous ne faisons l'expérience des sensations et des sentiments que pendant que nous sommes en train de sentir ou ressentir les choses. Ensuite, cette sensation ou ce sentiment n'est plus là. Voilà ce que signifie vipassana.

pdf: [Vipassana Samatha-Vipassana Meditation](#)

Partager:

[Press This](#)[Twitter](#)[Facebook](#)[Google](#)

WordPress:

[★ J'aime](#)

Soyez le premier a aimer ceci.

[Modifier](#)

Poster un commentaire

Entrez votre commentaire...