

La VIPASSANA

***Vipassana est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Alors qu'elle était perdue depuis longtemps pour l'humanité, elle fut redécouverte il y a 25 siècles par le Bouddha Gautama. Vipassana veut dire « voir les choses telles qu'elles sont réellement ». C'est un processus d'auto-purification par l'observation de soi-même.***

La méditation ***Vipassana*** est peut-être la plus belle des techniques de méditations; elle est sans doute la plus simple. Cependant, il est souvent préférable de passer par les techniques actives avant de pouvoir s'asseoir tranquillement. ***Vipassana*** est l'essence même de toutes formes de méditation. Aucune autre méthode n'a mené autant de gens à l'éveil.

### ***Instructions***

#### **Première étape : 45 ou 60 minutes**

Trouvez un endroit confortable où vous asseoir dans une position confortable et propice à la vigilance, pour un temps variant de 45 à 60 minutes. Si vous vous asseyez chaque jour, à la même place, à la même heure, votre démarche sera plus facile. Cet endroit ne doit pas être nécessairement silencieux. Cherchez jusqu'à ce que vous trouviez la place qui vous convient le mieux. Vous pouvez vous asseoir une ou deux fois par jour, mais ne le faites pas pendant l'heure qui suit un repas, ni pendant l'heure qui précède votre sommeil.

Il est important de s'asseoir dos et tête droits. La colonne vertébrale et la nuque doivent être bien droites. Les yeux doivent être fermés et le corps aussi immobile que possible. Vous pouvez vous aider d'un banc de méditation, d'une chaise à dossier droit, ou de coussins bien disposés. Restez autant que possible immobile, ne modifiez votre posture que si c'est absolument nécessaire.

Respirez normalement, il n'y a aucune technique spéciale de respiration. La respiration ordinaire, naturelle, convient parfaitement. La méditation ***Vipassana*** est fondée sur la prise de conscience de la respiration, il s'agit donc d'observer la montée et la descente de chaque respiration, à l'endroit où la sensation est la plus évidente : au niveau du nez, dans la région de l'estomac ou du plexus solaire, ou niveau du ventre.

La méditation ***Vipassana*** n'exige pas de concentration, et rester conscient de la respiration pendant une heure entière n'est pas un but en soi. Si des pensées

respiration pendant une heure entière n'est pas un but en soi. Si des pensées, des sentiments ou des sensations surgissent, si vous prenez conscience de bruits, d'odeurs ou du vent à l'extérieur, laissez tout simplement votre attention aller vers eux. Regardez ce qui survient comme vous regarderiez des nuages passer dans le ciel : ne vous y attachez pas, ne les rejetez pas non plus. Chaque fois que vous avez le choix de votre attention, retournez à la conscience de la respiration. Le point significatif est la vigilance et non l'objet de l'attention.

Rappelez-vous, rien de spécial n'est censé arriver : il n'y a ni succès ni échec; il n'y a pas non plus de progrès. Il n'y a rien à découvrir ou à analyser, mais des éclairs de conscience peuvent se produire sur une chose ou une autre. Les questions et les problèmes pourront être perçus simplement comme des mystères à apprécier.

### **Deuxième étape : 15 ou 30 minutes**

Marchez lentement, simplement, en prenant conscience du contact entre le sol et vos pieds. Gardez les yeux fixés sur le sol à quelques pas devant vous. Accordez toute votre attention au moment où votre pied touche le sol. Si, comme dans la technique assise, quelque chose vous distrait, observez cette chose et revenez à la marche. Faites cela pendant quinze à trente minutes.