

LES BÉNÉFICES DE LA MÉDITATION VIPASSANA

Extraits de discours du Vénérable U Pandita
Traduits par Vipassanasangha

Le Bouddha affirme qu'il y a sept bénéfices à pratiquer la méditation Vipassana :

- La purification de l'esprit
- L'éradication du chagrin
- L'éradication des lamentations
- La cessation de la souffrance physique
- La cessation de la souffrance mentale
- L'atteinte du noble Chemin
- La réalisation de Nibbâna, la cessation de la souffrance

Dès que la concentration atteint un certain niveau, le méditant obtient les bénéfices suivants : un esprit clair et calme, un esprit fort et déterminé, l'absence de maladie et de souffrance. Lorsqu'il atteindra le stade où l'on est libéré du danger de renaissance dans les plans inférieurs, il aura la vision directe des lois du Dhamma les plus profondes et les plus nobles.

Pour comprendre comment la méditation rend l'esprit clair et calme, nous devons examiner les raisons pour lesquelles l'esprit n'est ni clair, ni calme.

L'esprit est perturbé à cause du désir et de l'avidité, de la colère et de la haine et de l'ignorance. Lorsque Vipassana est pratiqué, l'esprit observe les différents objets à chaque instant et se trouve ainsi automatiquement libéré de l'avidité, de la colère et de l'ignorance. Il est impossible que l'avidité pénètre dans l'esprit du méditant lorsqu'il est attentif. De cette façon le méditant se libère du désir. Quand il médite, le méditant est également libre de la colère car cet état mental ne pénètre pas dans son esprit quand il est attentif. Il est aussi libre de l'ignorance puisqu'il n'est pas distrait ou confus pendant qu'il pratique Vipassana.

Au moment où il est attentif, l'esprit du méditant est clair et calme, car il est libre de l'avidité, de la colère et de l'ignorance. Pour obtenir la paix de l'esprit, il est indispensable de pratiquer la méditation Vipassana.

L'esprit devient également fort et stable. Pour cela, il faut essayer de comprendre les raisons pour lesquelles un esprit est faible.

Ce qui rend l'esprit faible, c'est en premier lieu l'avidité. Si une personne au tempérament avide entre en contact avec un objet désirable, elle va éprouver un intense désir qui va agiter son esprit. Elle perdra le contrôle d'elle-même. Si une personne au tempérament colérique entre en contact avec un objet générateur de colère, elle va s'énerver et perdre le contrôle d'elle-même.

Pour acquérir un esprit fort, il faut pratiquer la méditation Vipassana. Lorsque l'on pratique la méditation Vipassana, le fait d'être attentif à chaque instant empêche l'avidité et la colère de se manifester. Même s'il entre en contact avec un objet désirable, l'esprit du méditant ne s'agite pas car la personne n'éprouve pas de désir pour cet objet. De même, lorsqu'il entre en contact avec un objet générateur de colère, celle-ci ne se manifesterait pas. L'esprit du méditant est plus fort et plus stable. La méditation Vipassana l'a renforcé. Il est dangereux d'avoir un esprit faible. Seul un esprit faible est excité par les objets sensoriels et susceptible d'être emporté par l'avidité et la colère.

La méditation Vipassana offre la possibilité de se libérer de la maladie et de la souffrance. En effet, en atteignant le stade des apparitions et des disparitions, les maladies et les souffrances bénignes disparaîtront.

Les méditants à l'attention forte constatent qu'ils guérissent leurs malaises par le simple fait de les observer. Il est fréquent que les méditants qui souffrent de maladies bénignes comme par exemple des migraines s'en trouvent débarrassés. Mais pour cela le méditant doit fournir beaucoup d'efforts.

Grâce à la méditation Vipassana, la faculté de compréhension s'approfondit. L'intelligence s'affine. Cela apparaît lorsque le méditant atteint les stades avancés de connaissance Vipassana. Les bénéfices de la méditation Vipassana sont très grands.

Toutefois, le bénéfice le plus fondamental de la pratique de la méditation Vipassana sera réalisé après avoir franchi toutes les étapes de connaissances Vipassana et avoir atteint le stade de sotapanna, la connaissance de l'entrée dans le chemin.

Toutes les actions négatives que le méditant a accumulées au cours de ses vies antérieures et qui pourraient l'entraîner dans les mondes de souffrances sont effacées au moment où il atteint le stade de sotapanna. Ces actions négatives ne pourront plus provoquer de renaissance dans un monde inférieur du samsara.

Les méditants qui atteignent ce stade ne craignent plus la ronde des renaissances, le samsara. Lorsqu'ils mourront, ils ont la certitude de ne pas renaître dans les enfers ou dans le plan animal. Lorsque l'on atteint le stade de sotapanna cela annihile également les formes les plus grossières d'avidité, de colère et d'ignorance. Les préceptes sont maintenus parfaitement purs, et comme il n'y a pas d'écart, le méditant ne pourra plus être entraîné dans les mondes inférieurs.

Les êtres qui ne sont pas encore des êtres nobles doivent faire un effort pour ne pas transgresser les préceptes moraux. Ce n'est qu'en réfléchissant que leur sila est protégée. Mais ceux qui sont des sotapanna maintiennent leurs préceptes intacts sans passer par la réflexion. Leurs préceptes sont maintenus parce que l'intention de tuer, l'intention de prendre les biens d'autrui, l'intention de faire du tort, l'intention de mentir et l'intention de prendre des intoxicants n'apparaît plus dans leur esprit. Elles vont s'abstenir spontanément de pensées négatives et d'actions nuisibles. Ce sera facile pour elles de maintenir leur moralité intacte. Ces personnes ne reprendront naissance que dans des plans supérieurs à celui qu'elles connaissent dans cette vie présente.

Les sotapanna ne doivent plus lutter comme les êtres ordinaires pour améliorer leur qualité de vie, et pour être heureux car le dhamma ennoblit la vie. Leurs existences seront toujours meilleures et plus nobles que leur existence actuelle.

Ces personnes « qui sont entrées dans le courant », qui sont donc des sotapanna connaîtront des existences paisibles et heureuses. Ce n'est cependant pas un bonheur mondain, un bonheur qui viendrait des plaisirs des sens. Il est très rare que ces personnes prennent plaisir à regarder des objets agréables, à écouter des sons harmonieux, qu'ils recherchent les parfums, les saveurs ou les sensations tactiles agréables. Ces êtres ne sont pas particulièrement attachés à leur maison, à leur voiture ou à leur vie de famille.

Ce n'est pas dans les plaisirs mondains que ces êtres trouvent leur bonheur mais plutôt dans la pratique de la moralité, de la générosité et la méditation.

Le plan humain est le seul qui permette la pratique de Vipassana qui permet d'atteindre Nibbana, qui est libre de toute souffrance, non pas une délivrance temporaire mais une délivrance définitive.

Le Bouddha a déclaré que si l'on veut atteindre l'état de Nibbana et se libérer de toute forme de souffrance, il est indispensable de pratiquer la méditation Vipassana et de fournir un effort très intense. Le bonheur que nous recherchons, le bonheur de Nibbana, n'est pas un bonheur ordinaire, c'est un bonheur permanent, éternel, qui nous délivre à tout jamais de la souffrance.