



**La méditation**  
Mahasi Sayadaw

# La méditation

Mahasi Sayadaw

Vipassanasangha

<http://vipassanasangha.free.fr/>



## **Pourquoi pratiquer la méditation ?**

La méditation doit être pratiquée pour atteindre Nibbana, c'est-à-dire pour se libérer de toutes sortes de souffrances, telles que la vieillesse, la mort...

En fait, tous les êtres désirent le bonheur et ne pas devenir vieux, malades, avoir à souffrir de la mort, ainsi que d'autres souffrances comme des douleurs, du chagrin, de la misère.

Néanmoins, bien qu'on le souhaite, la vie n'est pas comme cela. Dans chaque existence, la maladie et la vieillesse sont inévitables. Parce que de nombreuses épreuves et dangers sont susceptibles d'être rencontrés au cours d'une existence, l'angoisse, la tristesse, les lamentations apparaissent et nous pleurons. Les douleurs physiques, l'inconfort, les douleurs mentales seront certainement souvent rencontrés.

Finalement une des pires souffrances arrive et après être devenue insupportable, la mort s'ensuit. Quoi qu'il en soit, la mort n'est pas une fin. Les personnes qui ne sont pas encore libres du désir de vivre reprendront naissance dans une prochaine existence. La nouvelle existence conduira également à la vieillesse, à la maladie et à la mort. Ainsi les êtres

connaissent invariablement le même sort : la misère et la souffrance une existence après l'autre.

Pour ces êtres, si on analyse la cause originelle de cette situation, on découvre que c'est parce qu'il y a un continuum d'existences, que la souffrance, la vieillesse et la mort existent, sinon ils ne seraient pas confrontés à ces souffrances.

Donc si l'on veut complètement éviter la vieillesse, la mort et autres souffrances, il faut pratiquer la méditation, car elle empêche de renaître.

La nouvelle existence est le résultat de tanha : le désir pour l'existence présente. L'état d'esprit au moment de la mort entraîne la conscience du nouvel esprit conditionnant ainsi un nouvel esprit dans une prochaine renaissance.

S'il n'en était pas ainsi, il n'y aurait pas de renaissance. Si on ne désire pas de nouvelle existence, on doit méditer avec application dans le but de mettre fin à bhava tanha : l'attachement à l'existence. L'attachement à l'existence est tout simplement causé par l'ignorance ou par un manque de connaissance des fautes ou imperfections de

rupa : le corps et nama : l'esprit, concernant l'existence, ainsi que de la méconnaissance que Nibbana surpasse de loin cette vie-même composée d'esprit et de matière. Si Nibbana est réellement appréhendé par une perception claire de l'esprit et de la matière, l'attachement à l'existence n'est plus possible.

C'est comme par exemple un homme pauvre qui est très attaché à son village natal qu'il porte en haute estime, ignorant les dangers et la pauvreté dont il est victime et pensant que s'il va dans un endroit prospère et sans danger il sera riche et heureux.

Ainsi, si on désire s'émanciper de l'attachement à l'existence, il est essentiel d'atteindre Nibbana. Une telle réalisation ne peut s'accomplir qu'en pratiquant la méditation. Si on désire donc être libre de la souffrance due à la vieillesse, à la maladie et à la mort, la méditation doit être pratiquée pour atteindre Nibbana.

Il y a deux sortes de méditation :

- la méditation Samatha
- la méditation Vipassana

La méditation Samatha, ou concentration, développe des facultés surnaturelles. Cependant, ceux en possession de ces

pouvoirs ne sont pas pour autant libres de la misère et de la souffrance dues à la vieillesse et la mort.

A leur mort, malgré leurs facultés surnaturelles, ils reprendront naissance dans un des plans d'existence des Brahmas ou des Devas, en fonction du degré de jhana atteint. Lorsque la durée de vie de ces plans d'existence sera terminée, ils mourront et reviendront dans le monde humain ou celui des devas pour une nouvelle existence et devront subir à nouveau la vieillesse, la mort...

Comme tous les êtres humains, si leur kamma ne leur permet pas une renaissance dans des plans supérieurs, ils pourront aussi renaître dans les plans inférieurs d'existence comme l'enfer, le monde animal, le monde des petas et des démons et souffrir.

Par conséquent, en pratiquant la méditation Samatha, c'est-à-dire la concentration pure et simple, on ne se libère pas de la misère et de la souffrance. Ce n'est qu'en pratiquant la méditation Vipassana que l'on peut atteindre Nibbana et être complètement libre de toutes formes de misères et de souffrances comme entre autres la vieillesse, la maladie et la mort.

Dans la méditation Vipassana on observe tous les phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent aux six portes de nos sens, ainsi que les nivaranas : les obstacles comme les désirs, l'avidité, les sensations agréables, les pensées...

Si tout cela n'est pas contemplé, l'esprit s'attache à ces nivaranas avec la croyance erronée qu'ils sont permanents, source de bonheur et ont un soi. Par conséquent, lorsque ces formations se produisent, elles doivent être notées pour connaître leur réelle nature, ainsi que leurs caractéristiques propres afin de s'en détacher.

À force d'observer la tendance de l'esprit à vagabonder, cette tendance disparaît et l'esprit est libre d'obstacles.

La réponse à la question : Pourquoi pratiquer la méditation ? est donc :

Il faut méditer pour atteindre Nibbana, c'est-à-dire pour se libérer de toutes sortes de souffrances telles que la vieillesse, la mort....