

PRATIQUE • MÉDITATION • VISION PÉNÉTRANTE • THERAVĀDA

DI-00046

VIPASSANĀ

विपस्सनā • vipassanā — « la vision pénétrante »

La vipassanā est la méditation de la vision pénétrante du Theravāda : par l'attention aux phénomènes du corps et de l'esprit, elle révèle leur impermanence, leur souffrance et leur non-soi, ouvrant la voie à la libération.

NATURE	Pratique méditative
ÉCOLE	Theravāda
OBJET	impermanence • non-soi
PAIRES	samatha • vipassanā
FOYERS	Birmanie • Thaïlande • Sri Lanka
MAÎTRES	Mahāsi • Goenka • U Ba Khin
TEXTES	Mahāsatipaṭṭhāna Sutta
DIFFUSION	monde

VOIR LES CHOSES TELLES QU'ELLES SONT

La vipassanā est la pratique de l'observation : en suivant les sensations, les pensées et les mouvements de l'esprit, le méditant découvre l'impermanence et l'absence de soi.

Issue des enseignements du Bouddha, elle fut systématisée au XX^e siècle et diffusée au monde entier par des maîtres birmans et sri-lankais.

Elle est aujourd'hui l'une des formes de méditation les plus répandues.

ORIGINE ET TRANSMISSION

La vipassanā remonte à l'enseignement du Bouddha, notamment au *Satipaṭṭhāna Sutta*, qui expose les fondements de l'attention. Elle fut cultivée dans le Theravāda, en complément du calme (samatha).

Sa systématisation moderne se fit surtout en Birmanie, dans l'entourage de Ledi Sayadaw, puis avec Mahāsi Sayadaw, U Ba Khin et la tradition de S. N. Goenka. Le Sri Lanka et la Thaïlande contribuèrent aussi à sa diffusion.

Au XX^e siècle, la pratique conquiert l'Occident, sous des formes laïques et monastiques, comme la méditation d'attention ou la méditation de pleine conscience.

La transmission repose sur les maîtres, les centres et les retraites, dans un réseau mondial.

DEUX AILES DE LA MÉDITATION

Dans le Theravāda, samatha (calme) et vipassanā (vision) sont souvent présentées comme deux ailes complémentaires : la première apaise et concentre, la seconde pénètre la nature des phénomènes.

Certaines méthodes mettent d'abord l'accent sur la concentration, d'autres sur l'observation directe.

VIPASSANĀ

LES ENSEIGNEMENTS

LES TROIS MARQUES

La vipassanā révèle les trois marques de l'existence : l'impermanence (anicca), la souffrance (dukkha) et le non-soi (anattā). Leur contemplation directe mène au détachement.

Voir ces marques n'est pas une croyance, mais une expérience.

L'ATTENTION NUE

Le méditant observe les phénomènes sans juger ni s'attacher : sensations, respirations, pensées, émotions. Cette « attention nue » conduit à la compréhension.

L'observation remplace la réaction, la clarté remplace l'aveuglement.

SATIPATTHĀNA

Les quatre fondements de l'attention — corps, sensations, esprit, objets de l'esprit — structurent la pratique.

SAMATHA ET VIPASSANĀ

Le calme et la vision se soutiennent : la concentration stable permet l'observation pénétrante.

LE LÂCHER-PRISE

En voyant l'impermanence, le méditant lâche prise peu à peu. Ce n'est pas un effort de volonté, mais un effet de la vision.

La libération naît de cette compréhension, non d'un décret.

VOIE DE L'ARHAT

Dans le Theravāda, la vipassanā mène aux étapes de la réalisation jusqu'au nirvāṇa, but de la voie des Anciens.

Elle s'inscrit dans les trois entraînements : éthique, concentration, sagesse.

FORMES CONTEMPORAINES

La vipassanā a donné naissance à des méthodes variées : observation de l'abdomen (Mahāsi), balayage du corps (Goenka), attention à la respiration.

Ces formes ont essaimé dans des contextes laïcs et médicaux.

SATI ET L'ATTENTION NUE

La vipassanā cultive sati, l'attention : observer les phénomènes sans juger ni s'attacher, qu'il s'agisse des sensations, des pensées ou des émotions.

Cette « attention nue » remplace la réaction par la clarté, et conduit peu à peu à la compréhension libératrice.

DU CALME À LA VISION

Samatha apaise et concentre, vipassanā discerne : dans la pratique, les deux se soutiennent, le calme rendant l'esprit capable de voir.

Certaines méthodes insistent d'abord sur la concentration, d'autres sur l'observation directe, mais toutes visent la même libération.

LES QUATRE FONDEMENTS DE L'ATTENTION

La pratique s'appuie sur les quatre fondements de l'attention (satipaṭṭhāna) : le corps, les sensations, l'esprit et les objets de l'esprit.

En observant ces quatre domaines, le méditant voit naître et cesser les phénomènes, et découvre leur nature impersonnelle.

La vipassanā a donné naissance à des méthodes variées : observation de l'abdomen (Mahāsi), balayage du corps (Goenka), attention à la respiration.

Ces formes, adaptées à des publics divers, ont essaimé dans des contextes monastiques comme laïcs.

La pratique s'est largement ouverte aux laïcs, par des retraites de dix jours ou plus, accessibles à des personnes de toutes origines.

Elle a influencé la psychologie, la médecine et la spiritualité contemporaines, sous la forme de la pleine conscience (mindfulness).

La vipassanā s'appuie sur les quatre fondements de l'attention : le corps, les sensations, l'esprit et les objets de l'esprit.

En observant ces domaines, le méditant voit naître et cesser les phénomènes, et découvre leur nature impersonnelle : impermanence, souffrance, non-soi.

La pratique développe sati (attention) et samādhi (concentration), jusqu'à la vision pénétrante qui libère.

Des méthodes modernes — observation de l'abdomen, balayage du corps, attention au souffle — ont adapté la pratique à des publics variés.

La vipassanā a largement essaimé, notamment sous la forme de la pleine conscience (mindfulness) dans le monde contemporain.

VIPASSANA

LES PRATIQUES ET LES RITES

LES PRATIQUES

Assise et marche alternent, avec une attention aux sensations et à la respiration. Les retraites intensives, silencieuses, sont le cadre privilégié de la pratique.

L'observance des préceptes et la simplicité soutiennent la méditation.

LES RITES

La pratique s'appuie sur des récitations, la prise de refuge et les préceptes, encadrant la retraite. Les offrandes et les dévotions accompagnent les sessions, notamment dans les centres monastiques.

Les récitations du canon et les bénédictions marquent le début et la fin des retraites. Les fêtes du Bouddha et les observances rythment la vie des communautés.

Les retraites silencieuses, parfois de dix jours ou plus, constituent un rite moderne de passage.

DÉVOTION, RETRAITES ET PÈLERINAGES

La dévotion au Bouddha, au Dharma et au Saṅgha soutient la pratique. Les pèlerinages aux lieux saints theravāda complètent l'expérience des méditants.

Les retraites intensives et les sessions longues composent le cœur de la voie.

REPÈRES CHRONOLOGIQUES

Époque du Bouddha — Satipaṭṭhāna.

V^e s. — Visuddhimagga.

XIX^e-XX^e s. — systématisation birmane.

XX^e s. — diffusion mondiale.

VIPASSANĀ

LES GRANDS TEXTES · LE GRAND VOYAGE

LES GRANDS TEXTES

La vipassanā s'appuie sur le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, sur le *Visuddhimagga* de Buddhaghosa et sur les traités de méditation birmans et sri-lankais.

S'y ajoutent les manuels modernes, qui ont rendu la pratique accessible à des millions de personnes.

REPÈRES

Vipassanā — Vision.
Anicca — Impermanence.
Dukkha — Souffrance.
Anattā — Non-soi.
Satipaṭṭhāna — Attention.

NOTIONS CLÉS

Vipassanā — Pénétration.
Samatha — Calme.
Sati — Attention.
Nirvāṇa — But.
Retraite — Cadre.

LE GRAND VOYAGE

De la Birmanie au Sri Lanka et à la Thaïlande, la vipassanā s'est diffusée au monde entier, portée par les maîtres et les centres de retraite. Elle a influencé la psychologie, la médecine et la spiritualité contemporaines, sous la forme de la pleine conscience.

FIGURES ET TRANSMISSIONS

Modernes. Ledi Sayadaw, Mahāsi Sayadaw, U Ba Khin, S. N. Goenka, Ajahn Chah.

Relais. Les centres de méditation à travers le monde.

LANGUES ET ÉCRITURES

La pratique s'appuie sur les textes pāli, traduits et enseignés dans de nombreuses langues. Son vocabulaire — sati, anicca, dukkha — est passé dans l'usage mondial.

VIPASSANA

RELATIONS · VOCABULAIRE · À RETENIR

RELATIONS AVEC LES AUTRES TRADITIONS

Avec samatha. Les deux pratiques sont complémentaires et souvent associées.

Avec la méditation mahāyāna. Le Mahāyāna développe des pratiques d'attention comparables, dans un cadre différent.

Avec la pleine conscience moderne. La vipassanā a inspiré les approches laïques contemporaines.

VOCABULAIRE À CONNAÎTRE

Vipassanā — Vision.

Samatha — Calme.

Sati — Attention.

Anicca — Impermanence.

Anattā — Non-soi.

Dukkha — Souffrance.

Satipaṭṭhāna — Fondements.

Nirvāṇa — But.

À RETENIR

La vipassanā, méditation de la vision pénétrante, observe les phénomènes pour révéler impermanence, souffrance et non-soi. Systématisée au XX^e siècle, elle s'est diffusée dans le monde entier.

MOTS ASSOCIÉS

vipassanā · samatha · sati · anicca · dukkha · anattā · Mahāsi · Goenka · Satipaṭṭhāna · pleine conscience

RENOIS DANS LE DICTIONNAIRE

Voir aussi : SAMATHA · ABHIDHAMMA · THERAVĀDA · MAHĀSI SAYADAW · GOENKA · SUTTA PĀLI.

Aliénor & Alain Delaporte-Digard