

Un aperçu de la Méditation Vipassana

La méditation vipassana est une forme plus avancée de méditation enseignée par S.N. Goenka, développée par les bouddhistes pour permettre d'accéder à l'état d'illumination.

La méditation vipassana consiste en l'observation de l'esprit durant l'état de méditation. Elle est généralement couplée avec une méditation plus classique afin de commencer par calmer le corps et l'esprit, pour permettre cette observation. Le choix le plus courant est la méditation Samatha, qui permet de se préparer à pratiquer la méditation vipassana. Les objectifs de la méditation vipassana

Si vous intéressez par la méditation vipassana, vous devrez probablement en apprendre plus au sujet du bouddhisme et autres religions similaires. Les objectifs de cette méditation sont les suivants : éradiquer les impuretés mentales et atteindre le bonheur suprême. Grâce à l'observation de soi-même, le méditant parvient à comprendre les régressions qui régressent son esprit et en résulte une plus grande lucidité. Il réussit à identifier ses problèmes et les régler, conservant ainsi son équilibre. La méditation vipassana peut prendre toute une vie pour la maîtriser complètement, et tant donné que la méditation samatha doit être maîtrisée en premier. Sans l'état de calme procuré par cette dernière, impossible en effet d'effectuer l'observation de l'esprit comme l'enseigne la méditation vipassana. Comment apprendre la méditation vipassana

Pour apprendre la méditation vipassana, vous pouvez vous adresser à l'un des nombreux centres où elle est enseignée. Les cours, de 10 jours, sont entièrement gratuits (y compris la nourriture et le logement) puis financés par les dons d'anciens étudiants souhaitant apporter leur contribution au mouvement vipassana. Des cours adaptés aux enfants sont aussi proposés. La méditation vipassana est-elle faite pour moi?

Il s'agit d'une forme de méditation plus spirituelle que la méditation transcendante par exemple. Étant basé sur les enseignements du bouddhisme, il faut être ouvert à l'idée de spiritualité. La formation est assimilable à un entraînement mental de 10 jours relativement stricte, pendant laquelle vous devrez par exemple vous abstenir de toute activité sexuelle et de consommer des intoxicants (pas de cigarette donc!). Avec une heure de coucher à 21H30 et un lever à 4H du matin, le reste de la journée est programmé à la minute près, vous serez définitivement dans des conditions bien différentes que celles que nous imposent le monde moderne.

About the Author

Si vous voulez apprendre [comment méditer](#) et maîtriser la méditation, rendez vous sur [Stress : causes et Solutions dès maintenant!](#) Trouvez aussi un [cours Gratuit de gestion du stress!](#) Alors n'hésitez plus : visitez le blog [Stress : Causes et Solutions dès maintenant](#) ; préparez-vous.