

VIPASSYANA

Pratique de la Vue ultime

Motivation :

**Par le pouvoir et la vérité de cette pratique
Puissent tous les êtres jouir du bonheur
et des causes du bonheur,**

**Puissent-ils être libres de la souffrance
et des causes de la souffrance,**

**Puissent-ils ne jamais être séparés du
grand bonheur
dénué de souffrance,**

**Puissent-ils demeurer dans la grande
équanimité
qui est libre de tout attachement et de
toute aversion.**



Prise de refuge et Bodhicitta :

**A partir de maintenant et jusqu'à
ce que je réalise l'essence de
l'Éveil**

**Je prends refuge dans le
Bouddha, le Dharma et le Sangha**

**A partir de maintenant et jusqu'à
l'épuisement complet du samsara**

**J'oeuvre pour le bien-être et le
bonheur de tous les êtres qui
furent jadis mes propres parents**

(3 fois)





Vipassyana (La Vision Pénétrante) : Niveau relatif – conventionnel

Tous les phénomènes conditionnés sont :

- IMPERMANENTS
- INTERDÉPENDANTS, c'est à dire SANS SOI AUTOSUFFISANTS, AUTONOMES et INTRINSÈQUES
(Ces 2 facteurs sont les bases de la causalité ou co-production conditionnée).

Les phénomènes conditionnés sont aussi :

- COMPOSÉS D'AGRÉGATS
- PURE NOMINATION

Visualiser, ne conceptualisez pas !

- 1- Visualisez un objet et voyez ces 4 composants de vacuité
- 2- Visualisez vos sensations et perceptions et voyez ces 4 composants de vacuité
- 3- Visualisez vos émotions et voyez ces 4 composants de vacuité
- 4- Visualisez vos organes du corps et voyez ces 4 composants de vacuité
- 5- Visualisez vos pensées et voyez ces 4 composants de vacuité
- 6- Visualisez votre Moi et voyez ces 4 composants de vacuité

Vipassyana (La Vision Pénétrante) : Niveau ultime – absolu

L'esprit subtil (Notre vraie nature de Bouddha, base de tout)
est un phénomène non-conditionné

Étant non-conditionnés,

il est PERMANENT et

NE DÉPEND PAS DE CAUSES ET CONDITIONS

Vipassyana (La Vision Pénétrante) : VACUITÉ (SHUNYATA)

RÉALISER SA VRAIE NATURE, C'EST RÉALISER LA VACUITÉ. C'est être :

- LIBRE DES PROJECTIONS MENTALES ET ÉMOTIONNELLES
- LIBRE D'ATTACHEMENT ET D'AVERSION
- LIBRE D'IMPERMANENCE ET DE CAUSALITÉ

C'est :

- UN ESPACE DE LIBERTÉ INFINI, UN POTENTIEL LIBRE DE TOUTE CHOSE
- UNE FORCE VITALE SANS LIMITE, LUMINEUSE, ÉTERNELLE, LIBRE ET JOYEUSE, « une plénitude indivise en mouvement de flux ».

Le Samsara c'est l'esprit tourné vers l'extérieur perdu dans ses projections, le Nirvana c'est l'esprit qui s'observe lui-même et reconnaît sa vraie nature.

De même que l'eau s'y on ne l'agite pas deviendra claire, l'esprit laissé inaltéré trouvera sa vraie nature.

1- Restez dans le calme mental (Shamata sans supports), puis

2- Visualiser une claire lumière qui occupe tout l'espace et se fond en vous,

vibrante, infinie, libre et joyeuse.

Visualisez, ne conceptualisez pas !

(Puis dissolvez cette fabrication mentale)

Dédicace :

**Par ces mérites,
puissent tous les êtres
réaliser l'omniscience de l'éveil,**

**Et ayant vaincu l'ennemi,
les négativités et l'illusion,
être libérés de l'océan du
samsara,**

**agité sans relâche
par les vagues de la naissance,
de la vieillesse, de la maladie
et de la mort.**



DÉDICACE DES MÉRITES (suite) :

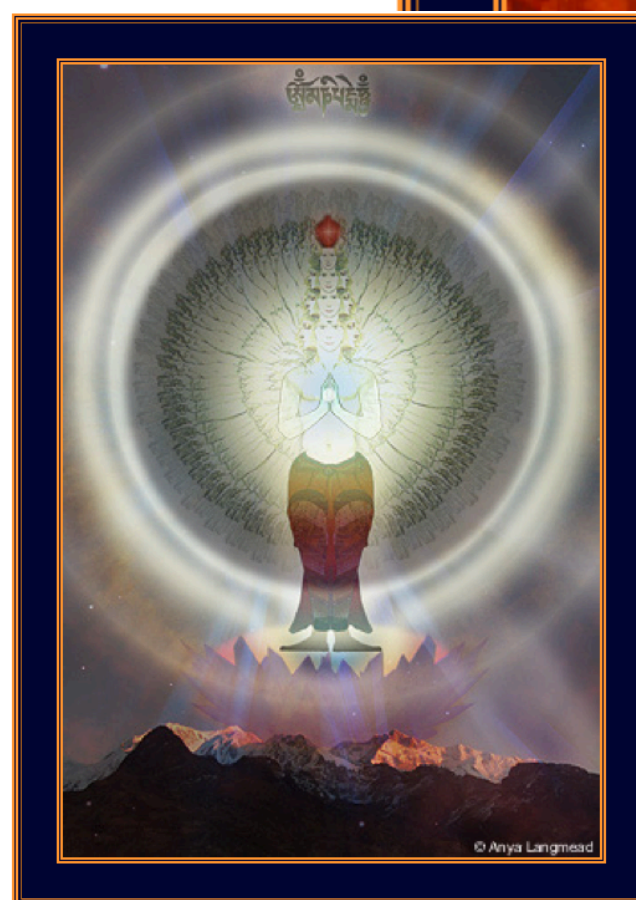
“ Pour l'éveil de tous les êtres et par les mérites de cette pratique, puissions-nous renaître moi-même et autrui dans la terre pure du Bouddha Amitabha que l'on appelle **Sukhāvātī** en sanskrit («Félicité infinie»).

Splendeur ! Merveilleux Bouddha de Lumière Infinie, vous avez à votre droite le Seigneur de la Grande Compassion Avalokiteshvara, à votre gauche le Bodhisattva aux Grands Pouvoirs Vajrapani qui dissipe haine et colère, et vous êtes encerclé par une foule illimitée de Bouddhas et de bodhisattvas.

Le bonheur et le bien-être sont incommensurables et merveilleux en ce domaine paradisiaque de Sukhāvātī en Sanskrit et Dewachen en tibétain.

Aussitôt que j'aurai transmigré hors de de cette vie, puissé-je y renaître sans l'interruption d'autres existences et y voir la Face de “Lumière Infinie”, appelé aussi Bouddha Amitabha et y recevoir ses enseignements et sa bénédiction.

Bouddhas et Bodhisattvas des dix directions, accordez moi votre grâce, afin que les vœux que j'ai ainsi formulés s'accomplissent sans obstacles.”





Restez dans le calme une minute