

## 8. TECHNIQUE DE VIPASSANĀ.

Pour pratiquer cette technique, il convient de participer à un séminaire de dix jours, indispensable pour comprendre les bases de la pratique. Il est absolument nécessaire de suivre l'enseignement d'un maître compétent afin de comprendre correctement cette technique. Pour cela, un séminaire de dix jours est la durée minimale.

L'entraînement consiste, une fois la concentration développée par la pratique d'Ānāpāna, à observer les sensations sur le corps en comprenant la caractéristique principale de celles-là : l'**Impermanence**.

Cet exercice nous permet de cesser **de nous identifier à ces sensations**, et de modifier durablement les schémas réactionnels de l'esprit.

Une sensation peut être :

- agréable
- désagréable (douleur)
- neutre.

Que la sensation soit agréable, désagréable ou neutre, on reste toujours "EQUANIME", c'est-à-dire qu'on ne s'attache pas aux sensations agréables. De même, on ne repousse pas les sensations désagréables. On observe seulement ces sensations.

*Il faut bien noter la phrase "Observer la sensation", c'est-à-dire on observe la sensation mais on ne cherche pas à créer la sensation.*

Quand la sensation se présente à l'esprit on l'observe. Quand elle se disparaît on est conscient de sa disparition. On ne cherche pas à la retenir. On ne fait que l'observer.

Toute sensation peut apparaître, durer un certain temps et disparaître ensuite.

Tout apparaît et disparaît : Anicca.

C'est la loi de la nature.

En résumé, pour pratiquer Vipassanā, on observe les sensations du corps de différentes façons, selon le type d'expérience par lequel on passe.

Quand on observe la sensation, on doit rester équanime, pour toutes sortes de sensations, en pensant à *Anicca* (l'impermanence, c'est-à-dire : tout apparaît et disparaît.)

Il est important de n'oublier aucune partie du corps.

Si on en arrive au stade où on ne ressent plus de sensations désagréables, on peut balayer tout le corps de la tête aux pieds en une seule expiration, et balayer tout le corps des pieds à la tête en une seule inspiration.

On parvient alors à un stade important : *Bhaṅga*, la dissolution totale de la structure mentale et physique.