

9. QUELQUES REMARQUES SUR LA TECHNIQUE.

La technique nous dit ce qu'il faut faire.

Par expérience, il faut dire aussi ce qu'il faut éviter. Car si on commet des erreurs en appliquant la technique, alors au lieu de diminuer les *saṅkhāra*, on ne fait que les multiplier.

Il ne faut pas que :

l'aversion génère de l'aversion,
l'avidité génère de l'avidité.

Pendant la pratique de la technique, il arrive souvent qu'on ait des douleurs sur certaines parties du corps. Les douleurs font partie des sensations désagréables, donc elles peuvent générer de l'aversion.

Si vous laissez cette sensation (qui est ici la douleur), alors vous générez encore de l'aversion.

Il faut s'efforcer de rester *équanime* en pensant à *Anicca*, c'est-à-dire que cette sensation qui est désagréable à cet instant est impermanente, elle apparaît et disparaît. Nous utilisons notre corps pour faire l'expérience, pour mieux connaître tous les phénomènes qui passent dans notre corps. Socrate a dit « Connais-toi toi-même ». Il y a aussi un moine bouddhiste qui a dit « Trouver le riz dans la marmite et trouver le Dhamma (tous les phénomènes physiques et mentaux) dans le corps ». En effet l'Enseignement du Bouddha est basé sur la loi de la nature. Comme notre corps suit la loi de la nature, donc pour connaître le Dhamma, il faut bien nous connaître, en observant tout ce qui se passe en nous, à chaque instant.

Il arrive que pour certaines parties du corps, vous ayez une sensation agréable.

Là aussi il ne faut pas s'attacher à cette sensation, sinon vous générez des *saṅkhāra* d'avidité.

Ce qu'il faut faire, c'est rester équanime en pensant à *Anicca*.

Quand on pratique Vipassanā, il ne faut pas avoir l'ambition d'atteindre l'état d'Eveil comme le Bouddha (ou devenir un *Arahant*), ou bien en pensant que " je pratique Vipassanā pour devenir "sage", pour avoir plus d'intelligence", car toutes ces pensées ne font qu'augmenter l'*avidité*.

Il faut laisser agir le Dharma ou Dhamma (Loi de la Nature découverte par le Bouddha).

La nature est pure. La nature nous aide toujours. Donc on n'intervient pas, on ne fait rien, on observe seulement les sensations et on laisse la nature faire le reste.

Il arrive qu'un jour vous n'avez plus de sensation désagréable et que le jour suivant vous ayez de nouveau des sensations désagréables. Il ne faut pas se décourager, car les *saṅkhāra*, une fois remontés à la surface, se manifestent sous forme de sensations agréables ou désagréables.

Ces sensations désagréables montrent que vos *saṅkhāra* d'aversion remontent à la surface.

Les sensations agréables montrent que vos *saṅkhāra* d'avidité remontent à la surface. Si vous les observez avec *Equanimité*, c'est-à-dire sans avidité ni aversion, alors ces *saṅkhāra*

s'élimineront. Ainsi la conscience occupe progressivement l'inconscience.

Il arrive que vos pensées s'envolent ailleurs au lieu d'observer les sensations, alors il faut les ramener doucement vers la méditation sans vous énerver, en acceptant simplement le fait que vous venez d'être distrait. Vous pouvez aussi revenir à Ānāpāna pendant quelques minutes pour augmenter votre concentration.

La durée moyenne d'une séance de méditation est d'une heure, mais plus les efforts sont soutenus, meilleurs sont les résultats.