

7. VIPASSANĀ.

Pour chaque être humain, on peut distinguer deux parties :

- la partie physique (le corps),
- la partie psychique (l'esprit).

Pour la partie psychique, il y a :

- la conscience
- l'inconscient.

On devient un être éveillé si la conscience occupe toute la partie de l'inconscient.

VIPASSANĀ permet de développer "la Sagesse", en faisant remonter à la conscience, la partie de l'inconscient.

Notre organisme a besoin de nourriture pour vivre, le mental a aussi besoin de "Saṅkharā" (formations mentales) pour se nourrir.

Comme l'organisme peut encore continuer à vivre si on ne mange pas pendant un certain nombre de mois (car dans ce cas il se nourrit des matières grasses en réserve), le mental qui se nourrit de *saṅkhāra*, peut aller chercher les *saṅkhāra* stockés dans l'inconscient si on ne produit pas de nouveaux *saṅkhāra*.

Ce qui revient à dire que si on ne produit pas de nouveaux *saṅkhāra*, les *saṅkhāra* stockés dans l'inconscient vont diminuer.

Le but de Vipassanā est de détruire les *saṅkhāra* existants en ne produisant pas de nouveaux *saṅkhāra*.

Les *saṅkhāra* sont les fruits de l'aversion et de l'avidité.

Ne pas produire de *saṅkhāra* revient à ne pas avoir d'AVERSION ou d'AVIDITE.

Quand on n'a plus de *saṅkhāra*, on devient un être libéré de toute souillure d'esprit, un ARAHANT.

Dans notre corps, la partie physique et la partie psychique ne sont pas indépendantes. Le contenu de l'esprit se manifeste à travers le corps par des sensations.

Par exemple quand on a le trac, on constate que le corps tremble : le trac est le contenu de l'esprit et le tremblement du corps est la sensation du corps.

En résumé, le contenu de l'esprit se manifeste par les sensations sur le corps.

Toute la technique repose sur l'observation de ces sensations.