

14. CONCLUSION.

Toute la technique (ĀNĀPĀNA et VIPASSANĀ) est basée sur l'observation de la respiration et des sensations du corps.

Une fois la technique apprise lors d'un séminaire de pratique intensive, on peut la pratiquer indépendamment du lieu ou du temps, par exemple en marchant ou en mangeant, etc...Il y a quatre postures possibles : marcher, se tenir debout, s'asseoir ou s'allonger.

C'est une technique. Ce n'est pas un rite. Elle est donc indépendante de toute croyance religieuse.

Ce n'est pas non plus une secte, car la technique repose sur la loi de la Nature, loi aussi universelle que la loi de NEWTON en physique.

Champs-sur-Marne, le 5 Octobre 1996.