

# Vipassana



Asseyez-vous dans une position confortable.

Fermez les yeux, respirez normalement. Restez autant que possible immobile, ne modifiez votre posture que si c'est absolument nécessaire.

Le mot Vipassana signifie « voir les choses telles qu'elles sont ». Cette technique de méditation consiste « à observer », « à être un témoin » de tout ce qui se passe en vous et hors de vous.

Créée par Gautama Le Bouddha, Vipassana consiste à observer la respiration au niveau des narines), observez chaque inspiration et chaque expiration. Vous observez aussi dans le même temps vos sensations physiques, vos pensées et vos émotions.

Dans Vipassana, rien n'est considéré comme une distraction. En d'autres termes, quand quelque chose se manifeste (une pensée, une émotion, un jugement...), cessez d'observer votre souffle, centrez votre attention sur l'événement du moment jusqu'à que vous puissiez retourner au souffle.

Le point significatif est la vigilance et non l'objet de l'attention. Veillez donc à ne pas vous identifier avec ce qui entre dans la sphère de votre conscience.

Restez simplement présent, vigilant et détendu.