

La méditation Vipassana

telle que l'enseigne S.N. Goenka dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin

Introduction à la Technique et Code de Discipline pour les Cours de Méditation

Puisse votre méditation s'avérer des plus bénéfiques pour vous. Nous vous présentons les informations suivantes avec nos meilleurs vœux de succès. Veuillez les lire attentivement avant de vous inscrire à un cours.

Introduction à la Technique

Vipassana est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Alors qu'elle était perdue depuis longtemps pour l'humanité, elle fut redécouverte il y a plus de 2500 ans par le Bouddha Gotama. *Vipassanā* veut dire "voir les choses telles qu'elles sont réellement." C'est un processus d'auto-purification par l'observation de soi. On commence par observer la respiration naturelle afin de concentrer l'esprit. Une fois l'attention aiguisée, on procède à l'observation de la nature changeante du corps et de l'esprit, faisant ainsi l'expérience des vérités universelles de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. C'est cette réalisation de la vérité par expérience directe qui constitue le processus de purification. Le chemin dans son ensemble (Dhamma) est un remède universel à des problèmes universels, et ne s'apparente d'aucune façon à une religion organisée ou à une secte. Pour cette raison, chacun peut le pratiquer librement, à tout moment, n'importe où, sans distinction de race, de milieu ou de religion, et il s'avérera également salutaire pour chacun et pour tous.

Ce que Vipassana n'est pas :

- Ce n'est pas un rite ou un rituel fondé sur une foi aveugle.
- Ce n'est pas un divertissement intellectuel ou philosophique.
- Ce n'est pas une cure de repos, des vacances, ou un club de rencontres.
- Ce n'est pas un moyen de fuir les épreuves et les tribulations de la vie de tous les jours.

Ce que Vipassana est :

- C'est une technique qui éradiquera la souffrance.
- C'est une méthode de purification mentale qui permet de faire face à tous les problèmes et tensions de la vie de façon calme et équilibrée.
- C'est un art de vivre qui permet d'avoir un rôle positif dans la société.

La méditation Vipassana vise les plus hauts objectifs spirituels : la libération totale et l'Éveil. Son but n'est pas simplement de guérir les maladies physiques. Cependant la purification mentale a pour effet secondaire l'élimination de nombreuses maladies psychosomatiques. En fait, Vipassana élimine les trois causes de *toute* souffrance : l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Par une pratique continue, la méditation relâche les tensions développées dans la vie quotidienne, et délie les noeuds créés par l'ancienne habitude de réagir d'une manière excessive aux situations agréables ou désagréables.

Bien que Vipassana soit une technique développée par le Bouddha, sa pratique n'est pas réservée aux bouddhistes. Il n'est absolument pas question de se convertir. Tous les êtres humains partagent les mêmes problèmes fondamentaux, et une technique capable d'éradiquer ces problèmes doit être applicable de manière universelle. Des personnes de toutes appartenances religieuses ont fait l'expérience des bienfaits de la méditation Vipassana, et n'ont pas trouvé de contradiction avec leur profession de foi.

Méditation et Discipline Personnelle

Le processus d'auto-purification par l'introspection n'est certainement jamais facile. Cela demande un travail intense. Par ses propres efforts, l'étudiant parvient à sa propre réalisation ; personne d'autre ne peut le faire à sa place. C'est pour cela que la méditation conviendra seulement à ceux qui veulent travailler sérieusement et observer la discipline, qui est là pour le bien et la protection des méditants et fait partie intégrante de la pratique de la méditation.

Dix jours sont certainement un très court laps de temps pour parvenir aux niveaux les plus profonds de l'esprit inconscient et apprendre à éliminer les complexes qui y sont enracinés. La continuité de la pratique dans l'isolement est le secret de la réussite de cette technique. Les règlements ont été établis en fonction de cet aspect pratique, et non pour la commodité de l'enseignant ou des organisateurs. Ils ne sont pas non plus l'expression négative d'une tradition, d'un sectarisme, ou d'une foi aveugle en quelque religion organisée. Ils sont fondés sur l'expérience pratique de milliers de méditants au fil des ans, et sont à la fois scientifiques et rationnels. Le fait d'observer ces règlements crée une atmosphère très favorable à la méditation ; les enfreindre la perturbe.

L'étudiant devra rester sur le site pour toute la durée du cours. De même, les autres règles doivent être lues et considérées attentivement. Seuls ceux qui se sentent prêts à suivre honnêtement et scrupuleusement la discipline devraient demander leur admission au cours. Ceux qui ne sont pas prêts à faire des efforts sincères perdront leur temps, et plus encore, ils dérangeront ceux qui souhaitent travailler sérieusement. Toute personne ayant l'intention de participer à un cours doit savoir qu'il lui

serait à la fois nuisible et désagréable de partir avant la fin du cours au cas où elle trouverait la discipline trop difficile. De même, il serait très regrettable qu'on doive lui demander de partir si, en dépit d'avertissements répétés, elle n'observait pas les règlements.

Personnes ayant d'importants problèmes psychologiques

Des personnes ayant d'importants problèmes psychologiques viennent parfois à des cours de Vipassana avec le faux espoir que la technique va guérir ou soulager leurs problèmes mentaux. Des relations interpersonnelles instables et un passé de traitements variés peuvent être des facteurs additionnels rendant peu probable qu'elles puissent profiter d'un cours ou même le suivre jusqu'au bout. Nos capacités en tant qu'organisation non-professionnelle et bénévole nous empêchent de donner à ces personnes des soins appropriés. Bien que Vipassana soit bénéfique pour la plupart des gens, ce n'est pas un substitut aux traitements médicamenteux ou psychiatriques. Et nous ne recommandons pas Vipassana aux personnes ayant d'importants problèmes psychologiques.

Code de Discipline

La base de la pratique est *s'la* (la conduite morale). *S'la* sert de fondement au développement de *samādhi* (la concentration de l'esprit) ; et la purification de l'esprit s'accomplit par l'intermédiaire de *paññā* (la sagesse de la vision pénétrante).

Les préceptes

Tous ceux qui suivent un cours de Vipassana doivent s'engager à observer rigoureusement les cinq préceptes suivants pendant la durée du cours :

1. S'abstenir de tuer toute créature vivante.
2. S'abstenir de voler.
3. S'abstenir de toute activité sexuelle.
4. S'abstenir de mentir.
5. S'abstenir de tout intoxicant.

Les anciens étudiants (ceux qui ont déjà suivi un cours avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants enseignants) sont priés d'observer trois préceptes supplémentaires :

6. S'abstenir de prendre de la nourriture après midi.
7. S'abstenir de tout divertissement des sens et d'ornements corporels.
8. S'abstenir d'utiliser des lits hauts et luxueux.

Les anciens étudiants observeront le sixième précepte en ne prenant que de la tisane, du thé (sans lait) ou de l'eau citronnée à la pause de 17 heures ; tandis que les nouveaux étudiants pourront prendre du thé avec du lait et des fruits. L'enseignant pourra dispenser un ancien étudiant d'observer ce précepte pour des raisons de santé. Les septième et huitième préceptes seront observés par tous les anciens étudiants.

Acceptation de l'enseignant et de la technique

Pour la durée du cours, les étudiants doivent se déclarer prêts à suivre fidèlement les instructions et les conseils de l'enseignant ; c'est à dire observer la discipline et méditer exactement comme l'enseignant le demande, sans ignorer aucun aspect des instructions et sans rien y ajouter. Cette acceptation doit se faire avec discernement et compréhension, non pas sous la forme d'une soumission aveugle. C'est seulement avec cette attitude de confiance qu'un étudiant peut travailler sérieusement et à fond. Une telle confiance en l'enseignant et en la technique est essentielle au succès dans la méditation.

Autres techniques, rites, et formes de culte

Durant le cours il est absolument essentiel de suspendre complètement toute forme de prière, culte, ou cérémonie religieuse (jeûner, brûler de l'encens, dire des chapelets, réciter des mantras, chanter, danser, etc). Toute autre technique de méditation, pratique de guérison ou pratique spirituelle devra être également suspendue. Il ne s'agit pas de condamner les autres pratiques ou techniques, mais de faire un essai loyal de la technique de Vipassana dans toute sa pureté.

Les étudiants sont vivement avisés que le fait de mélanger délibérément Vipassana avec d'autres techniques de méditation entravera leurs progrès et peut même les faire régresser. Dans le passé il y a eu des cas où, malgré des mises en garde répétées de l'enseignant, des étudiants ont intentionnellement mélangé Vipassana avec un rituel ou une autre pratique et se sont grandement fait du tort. Tous doutes ou toute confusion à ce sujet devraient toujours être clarifiés en rencontrant l'enseignant.

Rencontres avec l'enseignant

L'enseignant est disponible pour rencontrer les étudiants en privé entre 12h et 13h. Des questions peuvent également être posées en public entre 21h et 21h30 dans la salle de méditation. Les entretiens et les périodes de questions sont pour clarifier la technique et répondre aux questions occasionnées par les discours du soir.

Le noble silence

Tous les étudiants doivent observer le Noble Silence depuis le début du cours jusqu'à la levée de la règle le matin du dernier jour complet. "Noble Silence" signifie le silence du corps, de la parole et de l'esprit. Toute forme de communication avec les autres étudiants par gestes, signes, messages écrits, etc., est prohibée.

Toutefois, les étudiants peuvent parler avec l'enseignant chaque fois qu'il est nécessaire et il peuvent aussi contacter les organisateurs pour tout problème concernant la nourriture, le logement, la santé, etc. Mais même ces contacts devraient être réduits au minimum. Les étudiants doivent adopter une attitude de travail dans l'isolement.

Séparation des hommes et des femmes

Une complète séparation des hommes et des femmes doit être maintenue. Les couples, mariés ou non, ne doivent pas avoir de contact d'aucune sorte durant le cours. Il en est de même pour les amis, les membres d'une même famille, etc.

Contact physique

Il est important d'éviter tout contact physique avec d'autres personnes du même sexe ou du sexe opposé pendant toute la durée du cours.

Yoga et exercices physiques

Bien que le hatha-yoga et d'autres exercices physiques soient compatibles avec Vipassana, ils doivent être suspendus durant le cours car des endroits retirés et appropriés ne sont pas disponibles sur le site. Le jogging n'est pas non plus autorisé. Les étudiants peuvent faire de l'exercice pendant les périodes de repos en marchant à l'intérieur des aires de promenade désignées pour les hommes ou pour les femmes.

Objets religieux, chapelets, cristaux, talismans, etc.

Aucun de ces objets ne doit être apporté sur le lieu du cours. S'ils étaient apportés par inadvertance, ils devront être confiés aux organisateurs pour la durée du cours.

Intoxicants et drogues

Aucune drogue, alcool ou autre intoxicant, ne doit être apporté sur le lieu du cours ; cela s'applique aussi aux tranquillisants, somnifères et autres sédatifs. Ceux qui prennent des médicaments sur prescription médicale doivent en informer l'enseignant.

Tabac

Pour la santé et le confort de tous les étudiants, fumer, mâcher ou priser du tabac n'est pas autorisé sur le lieu du cours.

Nourriture

Il est impossible de satisfaire les habitudes et préférences alimentaires particulières de chaque méditant. Il est donc demandé aux étudiants d'avoir la gentillesse de s'accommoder des repas simples et végétariens qui leur sont proposés. Les organisateurs du cours font tout leur possible pour offrir des menus sains et équilibrés convenant à la méditation, sans souscrire à une philosophie nutritionnelle particulière. Si un étudiant doit suivre un régime spécial prescrit pour des raisons de santé, il doit en informer les organisateurs au moment de son inscription. Jeûner n'est pas permis.

Tenue vestimentaire

Les vêtements doivent être simples, convenables et confortables. Les vêtements voyants, transparents, moulants ou révélateurs (shorts, jupes courtes, collants, maillots sans manches ou révélateurs, etc) ne doivent pas être portés. Les bains de soleil et la nudité partielle ne sont pas autorisés. Une attitude de bienséance prévaut à tout moment. Ceci est important afin de minimiser les distractions occasionnées aux autres.

Propreté

Etant donné qu'ils n'ont pas de machine à laver ou à sécher à leur disposition, les étudiants doivent apporter suffisamment de vêtements. Du petit linge peut être lavé à la main. Les douches et lessives peuvent avoir lieu seulement pendant les périodes de repos et non durant les heures de méditation.

Contacts avec l'extérieur

Les étudiants doivent rester sur le lieu du cours pendant toute sa durée. Ils ne peuvent partir qu'avec le consentement spécifique de l'enseignant. Aucune communication avec l'extérieur par téléphone, lettre, ou contact avec des visiteurs, n'est autorisée avant que le cours ne soit complètement terminé. Les téléphones portables, récepteurs de télécommunication et autres appareils électroniques doivent être confiés aux organisateurs jusqu'à la fin du cours. En cas d'urgence, un ami ou un parent peut contacter les organisateurs.

Musique, lecture et écriture

Jouer d'un instrument de musique, écouter la radio, etc, n'est pas permis. Aucune lecture ou matériel pour écrire ne doit être apporté au cours. Les étudiants ne doivent pas se laisser distraire en prenant des notes. La restriction sur la lecture et l'écriture vise à mettre en évidence la nature strictement pratique de cette méditation.

Magnétophones et appareils photo

Ces appareils ne peuvent être utilisés, sauf avec l'autorisation formelle de l'enseignant.

Financement des Cours

Dans la tradition du pur Vipassana, les cours sont uniquement financés grâce aux dons. Les dons ne sont acceptés que de ceux qui ont suivi au moins un cours complet de dix jours avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants enseignants. Toute personne participant à un cours pour la première fois peut faire un don le dernier jour du cours ou n'importe quand par la suite.

De cette façon, ceux qui ont réalisé par eux-mêmes les bienfaits de la pratique contribuent au financement des cours. Souhaitant partager ces bienfaits avec les autres, on fait un don selon ses moyens et sa motivation.

Ces dons constituent la seule source de financement des cours de cette tradition dans le monde entier. Il n'y a pas de riche fondation ni de mécène fortuné qui les subventionne. Ni les enseignants ni les organisateurs ne reçoivent aucune forme de paiement pour leur service. Ainsi, la diffusion de Vipassana est réalisée avec une intention pure, sans être entachée d'un quelconque mercantilisme.

Qu'un don soit petit ou important, il est fait avec le souhait d'aider les autres : "Le cours que j'ai suivi a été financé par la générosité des étudiants précédents ; maintenant c'est à mon tour de donner quelque chose pour financer les dépenses d'un futur cours afin que d'autres puissent aussi bénéficier de cette technique."

En Résumé

Pour clarifier l'esprit de cette discipline et de ces règles, on peut les résumer ainsi :

Prenez bien soin de ne gêner personne par vos actes. Ne vous laissez pas distraire par les actes d'autrui.

Il se peut qu'un étudiant ne comprenne pas les raisons pratiques d'une ou de plusieurs des règles ci-dessus. Plutôt que de laisser la négativité et le doute se développer, il est préférable de demander une clarification immédiate à l'enseignant.

C'est seulement par une approche disciplinée et un maximum d'efforts pendant le cours qu'un étudiant arrivera à bien saisir la pratique et à en bénéficier. Pendant le cours, l'accent est mis sur le *travail* : la règle d'or est de méditer comme si vous étiez seul, avec l'esprit tourné vers l'intérieur, sans prêter attention à ce qui pourrait vous déranger ou vous distraire.

Enfin, les étudiants doivent se rappeler que leurs progrès dans Vipassana dépendent uniquement de leurs propres qualités et développement personnel, et de cinq facteurs : efforts consciencieux, confiance, sincérité, santé et sagesse.

Puissent ces quelques informations ci-dessus vous aider à profiter au maximum de votre cours de méditation. Nous sommes heureux d'avoir l'occasion de vous accueillir et souhaitons que votre expérience de Vipassana vous apporte paix et harmonie.

Emploi du Temps

L'emploi du temps suivant a été conçu afin de permettre aux étudiants de maintenir une pratique continue. Il est conseillé de le suivre d'aussi près que possible afin d'obtenir les meilleurs résultats.

4h00	Réveil
4h30 — 6h30	Méditation dans la salle de méditation ou dans votre chambre
6h30 — 8h00	Petit déjeuner
8h00 — 9h00	Méditation de groupe dans la salle de méditation
9h00 — 11h00	Méditation dans la salle ou dans votre chambre, selon les instructions de l'enseignant
11h00—12h00	Déjeuner
12h00—13h00	Repos. Entrevues avec l'enseignant
13h00 — 14h30	Méditation dans la salle de méditation ou dans votre chambre
14h30 — 15h30	Méditation de groupe dans la salle de méditation
15h30 — 17h00	Méditation dans la salle ou dans votre chambre, selon les instructions de l'enseignant
17h00 — 18h00	Thé et repos
18h00 — 19h00	Méditation de groupe dans la salle de méditation
19h00 — 20h15	Discours de l'enseignant sur support vidéo en anglais, et support audio pour les différentes traductions
20h15 — 21h00	Méditation de groupe dans la salle de méditation
21h00 — 21h30	Questions/réponses dans la salle de méditation
21h30	Repos dans la chambre - Extinction des lumières

De plus amples informations sur la méditation Vipassana et le programme des cours dans le monde entier peuvent être obtenus sur : <http://www.dhamma.org>