

La méditation Vipassana

telle qu'enseignée par S.N. Goenka dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin

Introduction 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. Longtemps perdue pour l'humanité, elle fut redécouverte il y a plus de 2500 ans par Gautama le Bouddha. Le mot **Vipassana** signifie voir les choses telles qu'elles sont vraiment. C'est un processus d'auto-purification par l'observation de soi. On commence par observer le souffle naturel de la respiration afin de concentrer l'esprit. Avec une conscience aiguisée, on procède à l'observation de la nature changeante du corps et de l'esprit, et on fait l'expérience des vérités universelles de l'impermanence, de la souffrance et de la non-existence d'un moi. Cette réalisation de la vérité par l'expérience directe est le processus de purification. La totalité de la voie (Dhamma) est un remède universel pour des problèmes universels, et n'a rien à voir avec une quelconque religion organisée ou du sectarisme. Pour cette raison, il peut être pratiqué librement par chacun, à tout moment, partout, sans conflit dû à l'origine ethnique, la communauté ou la religion, et s'avèrera également bénéfique pour tout un chacun.

Ce que Vipassana n'est pas :

- Ce n'est pas un rite ou rituel basé sur une foi aveugle.
- Ce n'est pas un divertissement intellectuel ou philosophique.
- Ce n'est pas une cure de repos, des vacances ou une opportunité pour sociabiliser.
- Ce n'est pas une échappatoire aux épreuves et tribulations de la vie quotidienne.

Ce qu'est Vipassana :

- C'est une technique qui éradiquera la souffrance.
- C'est une méthode de purification mentale, qui permet de faire face aux tensions et aux problèmes de la vie, d'une manière calme et équilibrée.
- C'est un art de vivre qu'on peut utiliser pour contribuer de façon positive dans la société.

La méditation Vipassana vise le but spirituel le plus élevé de la totale libération et l'entière illumination. Son objectif n'est pas simplement de guérir une maladie physique. Toutefois, beaucoup de maladies psychosomatiques disparaissent en conséquence de la purification mentale. En réalité, Vipassana élimine les trois causes de tout malheur : l'envie, l'aversion et l'ignorance. Par une pratique continue, la méditation libère les tensions développées dans la vie quotidienne, en défaisant les nœuds dus aux anciennes habitudes consistant à réagir de manière déséquilibrée, face aux situations plaisantes ou déplaisantes.

Bien que Vipassana, en tant que technique, fût développée par le Bouddha, sa pratique n'est pas limitée aux Bouddhistes. Il n'est absolument pas question de se convertir. La technique opère sur la base simple que tous les êtres humains partagent les mêmes problèmes, et une technique qui peut éradiquer ces problèmes aura une application universelle. Des gens de nombreuses différentes religions ont fait l'expérience des bienfaits de la méditation Vipassana, sans conflit avec leur foi.

Méditation et Auto-discipline

Le processus d'auto-purification par l'introspection n'est certainement jamais facile; les étudiants doivent y travailler très ardemment. C'est par leurs propres efforts qu'ils arrivent à leurs propres réalisations, personne d'autre ne peut le faire à leur place. Par conséquent, la méditation ne conviendra qu'à ceux qui sont prêts à travailler sérieusement, et à observer la discipline édictée pour le bénéfice et la protection des méditants, et qui fait partie intégrante de la pratique de méditation.

Dix jours représentent certainement un temps très court pour pénétrer les couches les plus profondes de l'inconscient mental, et apprendre comment éradiquer les complexes qui s'y trouvent. La continuité de la pratique dans l'isolement est le secret du succès de cette technique. Les règles et les consignes ont été développées en ayant à l'esprit cet aspect pratique. Elles n'ont pas été définies dans l'intérêt de l'enseignant ou du manager de cours, et ne sont pas non plus les

expressions négatives d'une tradition, d'une orthodoxie ou d'une foi aveugle dans une religion organisée. Elles sont au contraire basées sur l'expérience pratique de milliers de méditants au fil des années, et sont à la fois scientifiques et rationnelles. Respecter les règles crée une atmosphère très favorable à la méditation, les rompre la pollue.

Un étudiant devra rester pendant toute la durée du cours. Les autres règles devront aussi être lues et prises en considération. Seuls ceux qui pensent pouvoir suivre sincèrement et scrupuleusement la discipline sont en mesure de faire une demande d'inscription. Ceux qui ne sont pas préparés à faire un effort déterminé perdront leur temps, et de surcroît, dérangeront ceux qui souhaitent travailler sérieusement. L'étudiant potentiel doit aussi comprendre qu'il serait à la fois désavantageux et inopportun de partir sans avoir terminé le cours, ayant réalisé que la discipline trop difficile à suivre pour lui. De même, il serait très regrettable qu'un étudiant ne respecte pas les règles malgré des rappels répétés, et qu'il faille lui demander de quitter le cours.

Personnes ayant de sérieux troubles mentaux

Il est arrivé que des personnes ayant de sérieux troubles mentaux ont suivi des cours Vipassana, dans l'attente irréaliste que la technique guérirait ou soulagerait leurs problèmes mentaux. Des relations interpersonnelles instables, et des antécédents de différents traitements peuvent être des facteurs additionnels, qui permettent difficilement de tirer profit, ou même d'achever un cours de dix jours complet. En tant qu'organisation non professionnelle constituée de bénévoles, nous n'avons pas la capacité de prendre en charge des personnes ayant de tels antécédents. Bien que Vipassana soit bénéfique pour la plupart des gens, il n'est pas un substitut au traitement médical ou psychiatrique, et nous ne le recommandons pas aux gens qui ont de sérieux troubles psychiatriques.

Le Code de Discipline

Le fondement de la pratique est **sīla**, la conduite morale. **Sīla** assure une base pour le développement de **samādhi**, la concentration de l'esprit ; et la purification de l'esprit est réalisée par **paññā**, la sagesse de la vision intérieure.

Les Préceptes

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

1. S'abstenir de tuer tout être vivant ;
2. S'abstenir de voler ;
3. S'abstenir de toute activité sexuelle ;
4. S'abstenir de mentir ;
5. S'abstenir de consommer tout produit intoxicant (alcool, drogue,...).

Il y a trois préceptes supplémentaires que les anciens étudiants (c'est-à-dire ceux qui ont suivi un cours avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants) doivent respecter pendant le cours :

6. S'abstenir de manger après midi ;
7. S'abstenir de divertissements sensuels et d'ornements corporels ;
8. S'abstenir d'utiliser des lits hauts et luxueux.

Les anciens étudiants observeront le sixième précepte en buvant du thé sans lait ou du jus de fruit à la pause de 17h00, alors que les nouveaux étudiants pourront prendre du thé avec du lait et des fruits. L'enseignant peut dispenser un ancien étudiant de ce précepte pour des raisons de santé. Les 7ème et 8ème préceptes seront suivis par tous.

Acceptation de l'enseignant et de la technique

Les étudiants doivent se déclarer prêt à se conformer complètement, et pendant la durée du cours, aux conseils et aux instructions de l'enseignant ; c'est-à-dire à observer la discipline et à méditer exactement comme le demande l'enseignant, sans omettre aucune instruction, ni y rajouter quoi que ce soit. Cette acceptation doit être faite avec discrimination et compréhension, et non pas être une soumission aveugle. Un étudiant ne peut travailler avec zèle et parfaitement que s'il a une attitude de confiance. Une telle confiance dans l'enseignant et dans la technique est essentielle pour réussir dans la méditation.

Autres techniques, rites et pratiques dévotionnelles

Pendant le cours, il est absolument indispensable que toutes les formes de prière, de dévotion ou de cérémonie religieuse, de jeûne, l'utilisation d'encens, de rosaire, la récitation de mantras, le chant et la danse, etc... soient arrêtées.

Toutes les autres techniques de méditation ou pratiques spirituelles doivent également être suspendues. Il ne s'agit pas de condamner les autres techniques, mais d'effectuer un essai sincère de la technique Vipassana dans toute sa pureté.

Il est vivement rappelé aux étudiants que mélanger délibérément d'autres techniques de méditation avec Vipassana entravera et même inversera leur progression. En dépit de mise en garde répétées par l'enseignant, il y a eu des cas dans le passé, où des étudiants ont intentionnellement mélangé cette technique avec un rituel ou une autre pratique, se rendant ainsi un très mauvais service à eux-mêmes. Tout doute ou confusion qui peut naître devrait toujours être clarifié en rencontrant l'enseignant.

Entretiens avec l'enseignant

L'enseignant est disponible pour rencontrer les étudiants en privé entre 12h00 et 13h00. Des questions peuvent également être posées en public entre 21h00 et 21h30 dans le hall de méditation. Le temps d'entretien et de question est fait pour clarifier la technique, et pour répondre aux questions soulevées par les discours du soir.

Noble Silence

Tous les étudiants doivent observer le Noble Silence, du début du cours jusqu'au matin du dernier jour plein. Noble Silence veut dire silence du corps, de la parole et de l'esprit. Toute forme de communication avec d'autres étudiants, soit par gestes, signes, notes écrites, etc... est à proscrire.

Les étudiants peuvent toutefois parler avec l'enseignant quand cela est nécessaire, et ils peuvent s'adresser aux organisateurs pour tout problème concernant la nourriture, le logement, la santé, etc. Mais même ces contacts doivent être réduits au minimum. Les étudiants doivent cultiver le sentiment de travailler dans l'isolement.

Séparation entre les hommes et les femmes

Une séparation totale des hommes et des femmes doit être maintenue. Les couples, mariés ou autres, ne doivent en aucune manière communiquer entre eux pendant le cours. La même chose s'applique aux amis, membres d'une même famille, etc...

Contact physique

Il est important qu'il n'y ait pas de contact physique durant le cours, que ce soit entre personnes du même sexe ou du sexe opposé.

Yoga et exercice physique

Bien que le yoga physique et autres exercices soient compatibles avec Vipassana, ils doivent être suspendus pendant le cours, car des installations isolées correctes ne sont pas disponibles sur le site du cours. La course à pied n'est pas non plus autorisée. Les étudiants peuvent faire de l'exercice pendant les périodes de repos, en marchant dans les endroits indiqués.

Objets religieux, rosaires, cristaux, talismans, etc...

Aucun de ces objets ne doit être apporté au cours. S'ils sont amenés par inadvertance, ils doivent être déposés auprès des organisateurs pendant la durée du cours.

Intoxicants et drogues

Aucune drogue, alcool ou autre substance intoxicante ne doit être apporté sur le site ; ceci s'applique aussi aux tranquillisants, pilules pour dormir et tous les 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 et priser du tabac ne sont pas permis pendant le cours.

Nourriture

Il n'est pas possible de satisfaire les préférences et les demandes alimentaires de tous les méditants. Les étudiants sont donc aimablement priés de se contenter du repas végétarien simple qui est assuré. Les organisateurs du cours s'efforcent de préparer un menu équilibré et complet qui convient à la méditation. S'il a été prescrit un régime spécial à des étudiants à cause de problèmes de santé, ils doivent en informer les organisateurs lors de l'inscription. Le jeûne n'est pas permis.

Habillement

La tenue doit être simple, modeste et confortable. Les vêtements serrés, transparents, ouverts, ou tout autre habit qui capte l'attention (tels que shorts, jupes courtes, collants et leggings, hauts sans manche ou décolletés) ne doivent pas être portés. Ceci est important afin d'éviter autant que possible de distraire les autres.

Lessive et bains

Il n'y a pas de machine à laver ou à sécher disponible ; les étudiants doivent donc amener suffisamment de vêtements. Il est possible de laver à la main de petits articles. Bain et lessive ne peuvent se faire que pendant les périodes de pause et non pendant les heures de méditation.

Contacts avec l'extérieur

Les étudiants doivent rester dans les limites du cours pendant toute sa durée. Ils ne peuvent partir qu'avec l'accord spécifique de l'enseignant. Les communications avec l'extérieur ne sont pas permises avant la fin du cours. Ceci inclut lettres, appels téléphoniques et visites. Les téléphones portables et autres appareils électroniques doivent être déposés auprès des organisateurs jusqu'à la fin du cours. En cas d'urgence, un ami ou parent peut contacter les organisateurs.

Musique, lecture et écriture

Jouer un instrument de musique, écouter la radio, etc... n'est pas permis. Aucun matériel de lecture ou d'écriture ne doit être amené au cours. Les étudiants ne doivent pas se distraire en prenant des notes. Cette restriction sur l'écriture et la lecture a pour but de mettre l'accent sur la nature strictement pratique de cette méditation.

Appareils enregistreurs et appareils photo

Leur utilisation n'est pas autorisée, sauf permission expresse de l'enseignant.

Financement des Cours

Selon la pure tradition de Vipassana, les cours sont organisés uniquement sur la base de dons. Les dons ne sont acceptés que de la part de personnes ayant suivi en totalité au moins un cours de dix jours avec S.N. Goenka ou l'un de ses enseignants assistants. Quelqu'un qui suit un cours pour la première fois peut faire un don le dernier jour du cours, ou à tout autre moment par la suite.

De cette manière, les cours sont financés par ceux qui ont réalisé, pour eux-mêmes, les bienfaits de la pratique. Souhaitant partager ces bienfaits avec d'autres, on fait un don selon ses moyens et sa volonté. Dans cette tradition, de tels dons sont les seules sources de financement pour les cours dans le monde entier. Il n'existe pas de fondation ou personne fortunée pour les financer. Ni l'enseignant, ni les organisateurs ne sont rémunérés pour leur service. Ainsi, la diffusion de Vipassana est réalisée avec une intention pure, libre de tout esprit commercial.

Que le don soit petit ou grand, il doit être fait avec la volonté d'aider les autres : "Le cours que j'ai suivi a été financé par la générosité d'anciens étudiants ; à mon tour je peux contribuer à un cours futur, de telle façon que d'autres puissent également bénéficier de cette technique."

Résumé

Pour clarifier l'esprit qui se trouve derrière la discipline et les règles, celles-ci peuvent être résumées ainsi :

Faites très attention à ce que vos actions ne dérangent personne. Ne réagissez pas aux distractions provoquées par les autres.

Il peut arriver qu'un étudiant ne soit pas en mesure de comprendre les raisons pratiques d'une ou de plusieurs règles citées ci-dessus. Plutôt que de permettre au doute et à la négativité de se développer, une clarification immédiate doit être recherchée auprès de l'enseignant.

Ce n'est qu'en adoptant un comportement discipliné et en faisant le maximum d'effort, qu'un étudiant peut pleinement comprendre la pratique et en tirer profit. Pendant le cours l'accent est mis sur le travail. Une règle d'or est de méditer comme si on était tout seul, avec son esprit tourné vers l'intérieur, ignorant tous les désagréments et distractions qu'on peut rencontrer.

Pour conclure, les étudiants doivent réaliser que leurs progrès dans Vipassana ne dépendent que de leurs propres bonnes qualités et développement personnel, et de cinq facteurs : efforts sérieux, confiance, sincérité, santé et sagesse.

Que les informations ci-dessus puissent vous aider à bénéficier au maximum de votre cours de méditation. Nous sommes heureux d'avoir l'opportunité de servir, et nous vous souhaitons paix et harmonie dans votre expérience de Vipassana.

Emploi du Temps du Cours

L'emploi du temps suivant a été conçu pour maintenir la continuité de la pratique. Pour assurer un résultat optimal, nous recommandons aux étudiants de le suivre le plus scrupuleusement possible.

4h00	Réveil
4h30 à 6h30	Méditation dans la salle de méditation ou dans votre chambre
6h30 à 8h00	Pause petit déjeuner
8h00 à 9h00	Méditation de groupe dans le hall
9h00 à 11h00	Méditation dans le hall ou dans votre chambre selon les instructions de l'enseignant
11h00 à 12h00	Pause déjeuner
12h00 à 13h00	Repos et entretien avec l'enseignant
13h00 à 14h30	Méditation dans le hall ou dans votre chambre
14h30 à 15h30	Méditation de groupe dans le hall
15h30 à 17h00	Méditation dans le hall ou dans votre chambre selon les instructions de l'enseignant
17h00 à 18h00	Pause thé
18h00 à 19h00	Méditation de groupe dans le hall
19h00 à 20h15	Discours de l'enseignant dans le hall
20h15 à 21h00	Méditation de groupe dans le hall
21h00 à 21h30	Période pour les questions dans le hall
21h30	Se retirer dans sa 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>