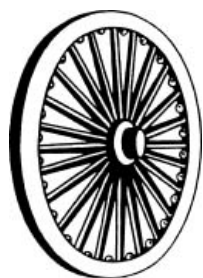


Méditation Vipassana



*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

Nous vous souhaitons de profiter au maximum de votre cours de méditation. Nous vous présentons les explications 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. Perdue pendant longtemps pour l'humanité, elle fut redécouverte il y a plus de 2 500 ans par Gautama le Bouddha. *Vipassanā* veut dire « voir les choses telles qu'elles sont en réalité » : c'est le processus d'autopurification par l'observation de soi. On commence par observer la respiration normale et 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 prise de conscience par expérience directe qui constitue le travail de purification. Le chemin dans son ensemble (Dhamma) est un remède universel à des problèmes universels et il ne s'apparente en aucune façon à une religion établie ou à une secte. Donc, il peut être pratiqué librement, sans distinction de race, de milieu ou de religion, partout et à tout moment, et il se révélera également salutaire 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 ni un divertissement intellectuel ni un divertissement philosophique;
- Ce n'est pas une cure de repos, ni un prétexte de vacances ou de rencontres;
- Ce n'est pas un moyen de fuir les vicissitudes de la vie.

Ce qu'est Vipassana :

- C'est une technique qui a pour but d'éliminer la souffrance;
- C'est un art de vivre qui permet d'avoir un rôle positif dans la société;
- C'est une méthode de purification mentale qui permet de faire face, de façon calme et équilibrée, aux problèmes et tensions de la vie.

La méditation Vipassana vise les plus hauts objectifs spirituels : la libération totale et l'Éveil. Son but n'est jamais la guérison de maladies physiques, mais la purification mentale peut avoir pour effet secondaire d'éliminer de nombreuses maladies psychosomatiques. En fait, Vipassana dissout les trois causes de toutes nos souffrances : l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Par une pratique suivie, la méditation relâche les tensions développées dans la vie quotidienne et délie les noeuds créés par l'ancienne habitude de réagir de manière excessive aux situations agréables ou désagréables.

Bien que la méditation Vipassana ait été développée en tant que technique par le Bouddha, sa pratique n'est pas réservée aux seuls bouddhistes. Il n'est absolument pas question de se convertir : la technique repose sur le principe que tous les êtres humains partagent les mêmes problèmes et qu'une technique qui peut éliminer ces problèmes doit être applicable de manière universelle. Des personnes d'appartenances religieuses très diverses ont fait

l'expérience des bienfaits de la méditation Vipassana et n'y ont pas trouvé de contradiction avec leur foi.

Méditation et discipline personnelle

Bien entendu, le travail de purification de soi par l'introspection n'est jamais facile. On doit travailler intensément. L'étudiant parvient à des résultats grâce à ses efforts; nul autre ne peut travailler pour lui. C'est pour cela que la méditation conviendra seulement à ceux qui veulent travailler sérieusement et observer la discipline, laquelle existe en fait pour leur propre bien et protection; la discipline est une partie intégrante de la pratique de la méditation.

Une période de dix jours est un court laps de temps pour parvenir aux niveaux les plus profonds de l'inconscient et apprendre à éliminer des complexes solidement enracinés. La continuité de la pratique dans l'isolement est le secret de la réussite de cette technique. Les règlements, qui tiennent compte de cet aspect pratique, ne sont pas établis pour la convenance de l'enseignant ou des organisateurs du cours. Ils ne sont pas non plus l'expression négative d'une tradition, d'un sectarisme, ou d'une foi aveugle en quelque religion établie. Ils sont plutôt fondés sur l'expérience pratique de milliers d'étudiants au fil des ans. Ils sont scientifiques et rationnels. Le fait d'observer ces règlements crée une atmosphère très favorable à la méditation; les enfreindre la perturbe.

L'étudiant devra suivre le cours en entier. De plus, les autres recommandations doivent être lues et examinées attentivement. Seuls devraient s'inscrire ceux qui se sentent prêts, en toute honnêteté, à suivre scrupuleusement la discipline. Ceux qui ne sont pas prêts à faire des efforts sincères perdront leur temps et, pire encore, ils dérangeront ceux qui désirent travailler sérieusement. Toute personne ayant l'intention de participer à un cours doit comprendre qu'il serait peu profitable pour elle et inopportun de partir sans finir ce cours dans le cas où elle trouverait la discipline trop sévère. Il serait de même très regrettable qu'on doive lui demander de partir si, en dépit d'avertissements répétés, elle n'observait pas les règlements.

Personnes souffrant de problèmes mentaux graves

Il est arrivé, occasionnellement, que des personnes souffrant de graves problèmes mentaux se soient présentées aux cours de méditation Vipassana avec l'espoir irréaliste que la technique puisse soulager ou guérir leurs problèmes mentaux. Une instabilité dans les relations personnelles et les antécédents de divers traitements sont d'autres facteurs qui peuvent empêcher ces personnes de bénéficier d'un cours de dix jours, ou même de le compléter. En tant qu'organisme non-professionnel et bénévole, il nous est impossible d'offrir un soutien adéquat aux personnes ayant de telles difficultés.

Bien que la plupart des gens bénéficient de la méditation Vipassana, celle-ci ne remplace pas un traitement médical ou psychiatrique et nous ne la recommandons pas aux personnes ayant de sérieux problèmes psychiatriques.

Code de discipline

La base de la pratique est *sīla*, la conduite morale. *Sīla* sert de fondement au développement de *samādhi*, la concentration de l'esprit; la purification de l'esprit s'accomplit au moyen de *paññā*, la sagesse de la vision pénétrante.

Les préceptes

Tous ceux qui suivent un cours de Vipassana doivent consciencieusement s'engager à observer les cinq préceptes suivants pour toute 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.

Il est attendu des anciens étudiants (ceux qui ont déjà suivi un cours avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants) qu'ils observent trois préceptes supplémentaires :

6. S'abstenir de prendre de la nourriture après midi;
7. S'abstenir de toute distraction sensorielle, de tout maquillage et décoration vestimentaire;
8. S'abstenir d'utiliser des lits hauts ou luxueux.

Les anciens étudiants observeront le sixième précepte en ne prenant qu'une infusion (sans lait) ou de l'eau citronnée à la pause de 17 h, tandis que les nouveaux étudiants pourront prendre du lait, du thé 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 à observer la discipline et à 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 et non pas par la soumission aveugle. C'est seulement avec cette attitude de confiance qu'un étudiant peut travailler sérieusement et à fond. Une telle confiance dans l'enseignant et dans la technique est essentielle au succès de la méditation de chacun.

Autres techniques, rites et formes de culte

Pour la durée du cours, il est absolument essentiel que toute forme de prière, culte ou cérémonie religieuse soit suspendue, ainsi que jeûner, brûler de l'encens, réciter le chapelet, réciter des mantras, chanter et danser, etc. Toutes les autres techniques de méditation et les pratiques spirituelles ou de guérison doivent être également mises de côté. Ceci n'est pas pour condamner les autres techniques ou pratiques, mais pour faire un essai loyal de Vipassana dans toute sa pureté.

Les étudiants sont sérieusement prévenus que le fait de mélanger intentionnellement Vipassana avec d'autres techniques de méditation entravera et même annulera leurs progrès. Malgré les mises en garde répétées de l'enseignant, il est déjà arrivé que des étudiants aient intentionnellement mélangé cette technique avec un rite ou une autre pratique et se soient fait du tort. Les doutes ou la confusion pouvant survenir devraient toujours être clarifiés auprès de l'enseignant.

Rencontres avec l'enseignant

L'enseignant est disponible pour des entretiens privés avec les étudiants entre 12 h et 13 h. Des questions peuvent aussi être posées en public, de 21 h à 21 h 30, dans la salle de méditation. Les entretiens et les périodes de questions ont pour objectif de clarifier la technique et pour les questions suscitées par le discours du soir.

Le Noble Silence

Tous les étudiants doivent observer le noble silence depuis le début du cours jusqu'au 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 est interdite, y compris les gestes, signes, notes écrites, etc.

Les étudiants peuvent toutefois parler avec l'enseignant si nécessaire et contacter les organisateurs pour tout problème concernant la nourriture, le logement, la santé, etc. Même ces contacts devraient être réduits au minimum. Les étudiants devraient développer une attitude de travail dans l'isolement.

Séparation des hommes et des femmes

Une complète séparation des hommes et des femmes est à observer. Les couples, mariés ou non, ne doivent communiquer entre eux d'aucune manière que ce soit durant le cours. Il en est de même pour les amis, les membres d'une famille, etc.

Contact physique

Il est important que les étudiants évitent 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 les exercices physiques du yoga et d'autres exercices soient compatibles avec Vipassana, ils doivent être laissés de côté durant le cours, car des endroits retirés et appropriés ne sont pas disponibles sur les lieux du cours. Le « jogging » n'est pas autorisé non plus. Les étudiants peuvent faire de l'exercice pendant les périodes de repos en marchant à l'intérieur des aires de promenade désignées.

Talismans, chapelets, cristaux, objets religieux, etc.

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

Intoxicants et drogues

Aucune drogue, aucun alcool ou autre intoxicant ne doit être apporté sur les lieux du cours; cela s'applique aussi aux tranquillisants, somnifères et tout autre

sédatif. Ceux qui prennent des médicaments sur ordonnance 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 les lieux du cours.

Nourriture

Il n'est pas possible de satisfaire aux demandes spéciales et de tenir compte des préférences alimentaires de chaque méditant. Il est donc demandé aux étudiants de bien vouloir s'accommoder des simples repas végétariens qui leur sont servis. Sans souscrire à aucune philosophie particulière en matière d'alimentation, les organisateurs du cours font tout leur possible pour préparer un menu sain et équilibré qui convienne à la méditation. Au cas où un étudiant doit suivre un régime alimentaire spécial prescrit pour des raisons médicales, il devrait en informer les organisateurs au moment de son inscription. Le jeûne n'est pas autorisé.

Tenue vestimentaire

Les vêtements doivent être simples, discrets et confortables. Les vêtements transparents, évocateurs, moulants ou voyants (pantalons courts, jupes courtes, collants et "leggings", vêtements décolletés ou sans manches, etc.) ne devraient pas être portés. Les bains de soleil et la nudité partielle ne sont pas autorisés. Une attitude discrète est à garder en tout temps. Cette règle vise à minimiser les distractions.

Propreté

Comme il n'y a pas de machine à laver ni de sècheuse à leur disposition, les étudiants devraient apporter assez de vêtements. Un peu de lavage à la main est possible. Douches et lessives auront lieu pendant les pauses et non pas pendant les heures de méditation.

Contacts avec l'extérieur

Les étudiants devront rester sur les lieux du cours pendant toute sa durée. Ils ne pourront partir qu'avec le consentement spécifique de l'enseignant. Aucun contact avec l'extérieur n'est autorisé avant que le cours ne soit complètement terminé, que ce soit par lettre, téléphone ou entretiens avec des visiteurs. Les téléphones cellulaires, téléavertisseurs et autres appareils électroniques doivent être confiés aux organisateurs du centre jusqu'à la fin du cours. En cas d'urgence, un ami ou un parent peut communiquer avec les organisateurs.

Musique, lecture et écriture

Jouer d'un instrument de musique, écouter la radio, etc. n'est pas permis. Aucune lecture ni matériel pour écrire ne doit être apporté. Les étudiants ne doivent pas se laisser distraire en prenant des notes. Ces restrictions concernant la lecture et l'écriture visent à mettre en évidence le caractère strictement pratique de cette technique.

Magnétophones et appareils photo

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

Financement des cours

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

Ainsi, seuls ceux qui ont pu apprécier pour eux-mêmes les bienfaits de la technique contribuent au financement des cours. On fait un don selon ses moyens pour partager ces bienfaits avec les autres.

De tels dons constituent la seule source de financement des cours de cette tradition dans le monde entier. Il n'y a pas de personne ou de fondation qui subventionne ces cours. Ni les enseignants, ni les organisateurs ne reçoivent aucune forme de rémunération pour leur service. De cette manière, la diffusion de Vipassana est réalisée avec une intention pure, exempte de mercantilisme.

Quelle que soit l'importance d'un don, il devrait être fait avec le désir d'aider les autres : « Le cours que j'ai suivi a été financé par les dons des étudiants passés; maintenant, je désire donner quelque chose pour contribuer aux dépenses d'un cours futur, 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 comme suit :

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 de l'une ou l'autre des règles ci-dessus. Plutôt que de rester dans le doute et de développer de la négativité, il devrait immédiatement demander une clarification 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 technique et à en bénéficier. L'important est de travailler sérieusement et la règle d'or est de méditer comme si l'on était seul, l'esprit tourné vers l'intérieur, en ignorant les inconvénients et les distractions éventuels.

Enfin, il faut rappeler que les progrès des étudiants dépendent uniquement de leurs mérites accumulés et des cinq facteurs suivants : efforts soutenus, foi, sincérité, santé et sagesse.

Puissent les explications ci-dessus vous aider à profiter au maximum de votre cours de méditation. Nous sommes heureux d'avoir l'occasion de vous servir et souhaitons que votre pratique de méditation Vipassana vous apporte la paix et l'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.

4 h	Réveil
4 h 30 à 6 h 30	Méditation dans la salle ou dans votre chambre
6 h 30 à 8 h	Petit déjeuner et repos
8 h à 9 h	Méditation de groupe dans la salle
9 h à 11 h	Méditation dans la salle ou dans votre chambre, selon les instructions de l'enseignant
11 h à 12 h	Repas
12 h à 13 h	Repos
13 h à 14 h 30	Méditation dans la salle ou dans votre chambre
14 h 30 à 15 h 30	Méditation de groupe dans la salle
15 h 30 à 17 h	Méditation dans la salle ou dans votre chambre, selon les instructions de l'enseignant
17 h à 18 h	Thé et repos
18 h à 19 h	Méditation de groupe dans la salle
19 h à 20 h 15	Discours du professeur
20 h 15 à 21 h	Méditation de groupe dans la salle
21 h à 21 h 30	Période de questions dans la salle
21 h 30	Repos - lumières éteintes.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur la méditation Vipassana ainsi que les calendriers des cours partout dans le monde, consultez le site Internet Vipassana :

www.dhamma.org

Centre de méditation Vipassana du Québec

C.P. 1055 Sutton (Québec) J0E 2K0

☎ 514 481-3504 Télécopieur : 514 879-3437

Courriel : info@suttama.dhamma.org

Site Internet : www.suttama.dhamma.org