

# La Méditation Vipassana

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

## Dossier de Presse européen

(version française, Septembre 2010)

Contacts :

[info-eu@events.dhamma.org](mailto:info-eu@events.dhamma.org)

[www.eu.events.dhamma.org](http://www.eu.events.dhamma.org)

# Sommaire

<b>1. INTRODUCTION.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1. INTRODUCTION À LA MÉDITATION VIPASSANA</b>	
a) La Méditation Vipassana	
b) Le Contexte Historique	
c) Les Cours de 10 jours	
d) Une Technique Universelle	
e) Le Financement des Cours	
<b>1.2. LA MÉDITATION VIPASSANA, QU'EST CE QUE C'EST, QU'EST CE QUE CE N'EST PAS ?</b>	
<b>2. LA TECHNIQUE DE MÉDITATION.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. LES 10 JOURS DE SILENCE &amp; LES PRINCIPES ÉTHIQUES</b>	
<b>2.2. LA TECHNIQUE DE MÉDITATION</b>	
<b>2.3. LE PROGRAMME QUOTIDIEN D'UN COURS DE VIPASSANA</b>	
<b>3. S.N. GOENKA.....</b>	<b>6</b>
<b>3.1. UN HOMME D'AFFAIRES DEVIENT INSTRUCTEUR SPIRITUEL</b>	
<b>3.2. UN POÈTE ET UN CONFÉRENCIER DE HAUT NIVEAU</b>	
<b>3.3. L'ENGAGEMENT POUR LA PAIX</b>	
<b>4. LA DIFFUSION DE VIPASSANA.....</b>	<b>8</b>
<b>4.1. VIPASSANA EN EUROPE</b>	
<b>4.2. CALENDRIER DES COURS</b>	
<b>5. ORGANISATION .....</b>	<b>9</b>
<b>5.1. GÉNÉRALITÉS</b>	
<b>5.2. BÉNÉVOLAT</b>	
<b>5.3. FINANCES</b>	
<b>6. VIPASSANA ET L'ÉVOLUTION DE LA SOCIÉTÉ .....</b>	<b>10</b>
<b>6.3. VIPASSANA DANS LES PRISONS</b>	
<b>6.4. VIPASSANA ET LE RÉTABLISSEMENT DES DÉPENDANTS DE LA DROGUE</b>	
<b>6.5. VIPASSANA DANS LA FORMATION ET LA GESTION D'ENTREPRISE</b>	
<b>6.6. CONCLUSION</b>	
<b>7. PLUS D'INFORMATIONS .....</b>	<b>12</b>
<b>7.1. LIENS INTERNET</b>	
<b>7.2. PHOTOS</b>	
<b>7.3. BIBLIOGRAPHIE</b>	
<b>7.4. FILMS DOCUMENTAIRES</b>	
<b>7.5. RÉFÉRENCES, ARTICLES</b>	
<b>8. CONTACT .....</b>	<b>14</b>

# 1. INTRODUCTION

## 1.1. Introduction à Vipassana

### a) La Méditation Vipassana

La technique de la méditation Vipassana est un outil simple et pratique pour atteindre une véritable paix de l'esprit et mener une vie heureuse, une vie utile. Vipassana signifie "voir les choses telles qu'elles sont réellement" ; cette technique est un processus logique de purification mentale basée sur l'auto-observation.

De temps en temps, il nous arrive à tous de ressentir de l'agitation, de la frustration, un manque d'harmonie. Or, lorsque nous souffrons, nous ne limitons pas notre souffrance à l'intérieur de nous-mêmes ; au contraire, nous ne cessons de la diffuser autour de nous, ce qui n'est certainement pas une bonne façon de vivre.

Nous souhaitons tous vivre en paix, avec nous-mêmes et avec ceux qui nous entourent. Après tout, les êtres humains sont faits pour vivre en société : nous avons à vivre ensemble et à interagir avec les autres. Dès lors, comment pouvons-nous vivre en paix ? Comment pouvons-nous rester en harmonie avec nous-mêmes tout en maintenant la paix et l'harmonie autour de nous ?

Vipassana nous apprend à observer la réalité à l'intérieur de nous-mêmes. Par cette observation impartiale, nous avons accès aux causes de notre agitation ou de notre insatisfaction.

Par ignorance, nous persistons à réagir d'une manière qui est nocive, pour nous-mêmes comme pour les autres. Mais dès lors que la sagesse s'éveille et que l'on se libère de l'habitude de *réagir* aveuglément, l'on devient capable *d'agir* véritablement – capable d'une action qui provient d'un mental équilibré, équanime, d'un esprit qui voit et comprend la vérité. La méditation Vipassana nous aide ainsi à dissoudre les tensions, à défaire les nœuds internes et à mener une vie plus positive, plus équilibrée, plus heureuse – une vie remplie de paix, d'harmonie et de bonne volonté envers les autres.

### b) Le Contexte Historique

Vipassana est l'une des plus anciennes techniques de méditation. Elle fut découverte en Inde il y a 2500 ans par Gotama, le Bouddha ; Vipassana est l'essence même de sa pratique et de l'enseignement qu'il a prodigué pendant 45 ans de sa vie. A l'époque du Bouddha, de très nombreuses personnes en Inde ont été libérées des liens de la souffrance par la pratique de Vipassana, qui leur a en outre permis d'atteindre de hauts niveaux de réalisation, dans tous les domaines de la vie.

Au fil des années, la technique s'est répandue dans les pays avoisinants : Birmanie, Sri Lanka, Thaïlande, etc., où les mêmes résultats positifs ont été obtenus. Pourtant, cinq siècles après le Bouddha, Vipassana disparut d'Inde. Dans les autres pays, la pureté de cet enseignement se perdit aussi peu à peu. En Birmanie, cependant, la technique fut préservée par une lignée d'enseignants passionnés. De génération en génération, pendant plus de 2.000 ans, cette lignée fidèle a transmis la technique, dans sa forme pure, dans sa forme originelle. Récemment, Vipassana a été réintroduite en Inde par M. Satya Narayan Goenka. Un célèbre enseignant birman de Vipassana, Sayagyi U Ba Khin, l'a autorisé à enseigner Vipassana et S. N. Goenka a commencé par donner des cours en Inde en 1969. Dix ans plus tard, il donnait aussi des cours dans d'autres pays.

### c) Les Cours de 10 Jours

Pour apprendre la méditation Vipassana, il est nécessaire de suivre un cours en résidentiel de 10 jours, guidé par un enseignant qualifié. Ces 10 jours de pratique intensive se sont avérés être le minimum de temps pour permettre d'apprendre la technique. Pendant la retraite, les étudiants restent sur le lieu du cours, libres de toute distraction extérieure.

### d) Une Technique Universelle

Bien que pratiquée et enseignée par le Bouddha, Vipassana ne contient aucun élément de nature sectaire ou religieuse ; cette technique peut donc être acceptée et pratiquée par des personnes de toutes origines. A la base de la technique repose en effet le constat que tous les êtres humains ont les mêmes problèmes et qu'une méthode pragmatique qui parvient à éradiquer ces problèmes doit être pratiquée de façon universelle.

De plus, la technique n'implique aucune dépendance envers l'enseignant. Vipassana enseigne à ne dépendre que de soi-même. Les cours de Vipassana sont ouverts à tous ceux qui souhaitent sincèrement apprendre cette technique, quelles que soient leur origine, leur religion ou leur nationalité. Des chrétiens, des juifs, des musulmans, des hindous, des bouddhistes et des membres d'autres religions ont pratiqué Vipassana avec succès, ainsi que des personnes sans religion particulière. Des laïques pratiquent la méditation Vipassana, mais aussi des moines, des nonnes et des prêtres.

#### **e) Le Financement des Cours**

Dans le monde entier, tous les cours sont financés exclusivement par les dons. Aucun paiement n'est demandé pour les cours, pas même pour couvrir les frais de nourriture et de logement. Tous les frais sont couverts par les dons de ceux qui, après avoir suivi un cours complet et fait l'expérience des bienfaits de Vipassana, souhaitent offrir à d'autres les mêmes opportunités.

Ni M. Goenka, ni ses assistants d'enseignement ne reçoivent de rémunération. Ils offrent leur temps de manière bénévole, de même que ceux qui organisent les cours. Ainsi, l'enseignement de Vipassana est proposé sans aucune forme de commercialisation.

## **1.2. LA MÉDITATION VIPASSANA, QU'EST CE QUE C'EST, QU'EST CE QUE CE N'EST PAS ?**

### **Ce qu'est Vipassana :**

- C'est une méthode de purification du mental qui permet à chacun d'affronter les tensions et les problèmes de la vie de manière calme et équilibrée.
- C'est un entraînement du mental qui est d'une grande valeur dans la vie quotidienne.
- C'est un art de vivre qui permet à ceux qui le pratiquent d'apporter une contribution positive à la société.
- C'est une technique qui vise à effacer toute souffrance.
- **Ce que Vipassana n'est pas :**
- Ce n'est pas une évasion loin des épreuves et des difficultés de la vie quotidienne.
- Ce n'est pas un rite, ni un rituel basé sur une foi aveugle.
- Ce n'est ni une distraction intellectuelle, ni une distraction philosophique.
- Ce n'est pas une cure de repos, ce ne sont pas des vacances et ce n'est pas une occasion de faire des rencontres.

## **2. LA TECHNIQUE DE MÉDITATION**

### **2.1. LES 10 JOURS DE SILENCE & LES PRINCIPES ÉTHIQUES**

#### **Les 10 Jours de Silence**

Pour apprendre la méditation Vipassana, il est nécessaire de suivre un cours de 10 jours, guidé par un enseignant qualifié. Ces 10 jours de pratique intensive se sont avérés être la durée minimale pour apprendre la technique. Pendant la retraite, les étudiants restent sur le lieu du cours, libres de toute distraction extérieure. Ils s'abstiennent de lire et d'écrire et mettent en suspens toute pratique religieuse ou autre discipline. Ils suivent un programme complet de méditation qui comprend des instructions

quotidiennes, et un discours tous les soirs qui développe la technique. Ils observent aussi le silence et ne communiquent pas avec les autres étudiants ; ils peuvent cependant parler avec les enseignants lorsque c'est nécessaire, et peuvent contacter les organisateurs du cours pour tout besoin concernant la nourriture, le logement ou la santé.

### **Les Principes Éthiques**

Pendant toute la durée du cours, les étudiants s'efforcent d'éviter toutes les actions qui pourraient nuire ou qui agiteraient l'esprit. Ils s'engagent ainsi à ne tuer aucun être vivant, à ne pas mentir, à s'abstenir de toute activité sexuelle et à n'utiliser aucun intoxicant.

## ***2.2. LA TECHNIQUE DE MÉDITATION***

Au cours des 3 premiers jours, les étudiants apprennent à calmer leur esprit et à le concentrer à l'aide de la respiration : ils focalisent leur attention sur le rythme naturel et toujours changeant de leur propre respiration, se concentrant sur la respiration, lorsqu'elle pénètre dans les narines et lorsqu'elle en sort. Cet exercice accroît la capacité de concentration et transforme l'esprit en un instrument permettant une auto-analyse profonde.

Le quatrième jour, les participants à un cours apprennent la technique Vipassana. Au lieu de se concentrer sur un seul point, désormais les étudiants déplacent systématiquement leur attention de la tête aux pieds, puis des pieds à la tête, tout en observant une à une les sensations qui se présentent dans chaque partie du corps, telles que chaleur, pression, légèreté, douleur, démangeaison, etc. Qu'elle soit agréable ou désagréable, chaque sensation doit être observée et acceptée sans agitation, avec la compréhension que chaque sensation est un phénomène impermanent.

Grâce à des efforts renouvelés, cette pratique amène graduellement à la conscience des complexes profondément enfouis, qui sont la source de l'agitation mentale. Que ces complexes se manifestent sous la forme d'émotions, de souvenirs, de rêves ou de quoi que ce soit d'autre, ils sont tous accompagnés de sensations physiques. Les méditants ont pour instruction d'accorder uniquement de l'importance aux sensations ressenties, en s'entraînant à percevoir leur nature impermanente. Par l'expérience, ils apprennent à observer avec équanimité et un esprit tranquille toutes les sensations, depuis les plus déplaisantes, jusqu'aux plus agréables. Au fur et à mesure, ils découvrent que l'agitation cède la place à la paix intérieure.

Le dixième jour, les étudiants recommencent à parler, faisant ainsi une transition vers leur retour au mode de vie extravertie de tous les jours. La plupart éprouvent un sentiment d'accomplissement et de bien-être ; ils ont la sensation d'avoir déposé un fardeau. En général, le désir de partager cette paix avec les autres se manifeste aussi. Une autre technique leur est alors enseignée : celle du développement de la bonne volonté envers tous, afin de diminuer la souffrance dans le monde et à y apporter paix et harmonie. Ainsi, après avoir développé la paix et l'harmonie en eux-mêmes, les étudiants partagent cette paix et cette harmonie avec les autres.

Le cours se termine le onzième jour. Lorsqu'ils quittent le centre, les étudiants peuvent appliquer cette pratique dans leur vie quotidienne. Pour tous, cette étape est un défi important ; qu'ils parviennent ou non à le relever immédiatement, la plupart comprennent qu'ils ont un but digne d'être atteint. Ils disposent désormais d'outils pour devenir maîtres d'eux-mêmes en apprenant à ne se laisser submerger par aucune expérience. Outils leur permettant d'utiliser cette maîtrise de soi pour vivre une vie bienfaisante, qui apporte du bonheur, à eux comme à leur entourage.

## **2.3. LE PROGRAMME QUOTIDIEN D'UN COURS DE VIPASSANNA**

4.00 du matin

Réveil

4.30 à 6.30

Méditation dans le hall de méditation ou dans la chambre

6.30 à 8.00	Pause petit-déjeuner et repos
8.00 à 9.00	Méditation en groupe dans le hall de méditation
9.00 à 11.00	Méditation dans le hall de méditation ou dans la chambre
11.00 à 12.00	Déjeuner
12.00 à 13.00	Repos et entretien avec l'enseignant
13.00 à 14.30	Méditation dans le hall de méditation ou dans la chambre
14.30 à 15.30	Méditation en groupe dans le hall de méditation
15.30 à 17.00	Méditation dans le hall de méditation ou dans la chambre
17.00 à 18.00	Pause thé et repos
18.00 à 19.00	Méditation en groupe dans le hall de méditation
19.00 à 20.30	Discours de l'enseignant dans le hall de méditation
20.30 à 21.00	Méditation en groupe dans le hall de méditation
21.00 à 21.30	Session pour les questions dans le hall de méditation et repos pour la nuit

### **3. S. N. GOENKA**

**M. S. N. (SATYA NARAYAN) GOENKA**, le plus célèbre enseignant laïque de la méditation Vipassana, a étudié avec feu Sayagyi U Ba Khin de Birmanie (Myanmar). La technique enseignée par M. Goenka représente une tradition qui remonte au Bouddha. Le Bouddha n'a jamais enseigné de religion sectaire ; il enseignait le Dhamma – le chemin de la libération – qui est universel. De la même manière, l'approche de M. Goenka est entièrement non sectaire. C'est pour cela que son enseignement trouve un profond écho auprès de personnes de toute religion ou athées, de toute origine, et provenant de toutes les régions du monde.

#### **3.1. UN HOMME D'AFFAIRES DEVIENT INSTRUCTEUR SPIRITUEL**

M. Goenka est né à Mandalay, Myanmar, en 1924. En 1940, il rejoint l'affaire familiale, devient rapidement un pionnier de l'industrie et fonde plusieurs sociétés industrielles. Bientôt, il est parmi les leaders de la grande communauté indienne influente au Myanmar. Pendant plusieurs années, il préside différentes organisations comme la Chambre de Commerce Birmane Marwari et la Chambre de Commerce et d'Industrie de Rangoon. Il accompagne souvent, en tant que conseiller, les délégations commerciales de l'Union Birmane dans leurs périples internationaux.

En 1956, M. Goenka participe à son premier cours de 10 jours de Vipassana au Centre International de Méditation à Rangoon, guidé par Sayagyi U Ba Khin. En 1962, comme toutes les industries du pays, les usines et les sociétés de M. Goenka sont nationalisées par le nouveau gouvernement militaire mis en place au Myanmar. Ceci lui permet de passer désormais plus de temps avec son enseignant de méditation et de suivre un entraînement en profondeur, tout en restant un chef de famille dévoué, père de six garçons. Après 14 ans de pratique avec cet enseignant, il est nommé enseignant de méditation Vipassana et dès lors consacre sa vie à diffuser cette technique pour le bien de toute l'humanité. En 1969, il se rend en Inde et donne son premier cours de 10 jours de méditation.

En Inde, un pays encore fortement divisé par les castes et les religions, Vipassana a été largement et facilement acceptée du fait qu'elle est une pratique non sectaire.

L'Académie Internationale Vipassana (Dhamma Giri) est fondée en Inde en 1974 à Igatpuri, près de Bombay. Des cours de dix jours et des cours plus longs s'y tiennent de façon continue. En 1979, M. Goenka commence à voyager à l'étranger pour présenter Vipassana dans d'autres pays du monde. Il a enseigné personnellement à des dizaines de milliers de personnes au cours de plus de 400 cours de 10 jours en Asie, en Amérique du Nord, en Europe et en Australie. Pour répondre à une demande toujours

croissante, il a commencé à former des assistants d'enseignement pour qu'ils puissent conduire ces cours de 10 jours en résidentiel à sa place. A ce jour, M. Goenka a formé plus de 950 assistants d'enseignement qui, avec l'aide de milliers de bénévoles, ont donné des cours de Vipassana dans beaucoup de pays à travers le monde. L'une des dimensions particulières de ces cours de Vipassana est qu'ils sont donnés sans demande de contrepartie financière pour les frais de repas, de logement ou d'enseignement ; tous ces frais sont couverts par des dons volontaires. Ni M. Goenka ni ses assistants ne reçoivent d'indemnité financière pour ces cours.

### **3.2. UN POÈTE ET UN CONFÉRENCIER DE HAUT NIVEAU**

Écrivain prolifique et poète, M. Goenka compose en Anglais, Hindi et Rajasthani ; ses œuvres sont traduites dans de nombreuses langues. Il a été invité à donner des conférences par différents instituts comme :

- le Monastère Dharma Drum Mountain (du Vénérable Sheng Yen) à Taiwan.
- le Forum Économique Mondial à Davos, Suisse, en 2000.
- le Sommet du Millénaire pour la Paix dans le Monde (the Millenium World Peace Summit) au siège des Nations Unies, à New York, en 2000.
- le Congrès "Spirit in Business" (l'esprit dans le monde des affaires) à New York, en 2002.
- le Congrès "Spirit in Business" (l'esprit dans le monde des affaires) à Vught, Pays-Bas, en 2002.

### **3.3. L'ENGAGEMENT POUR LA PAIX**

M. Goenka croit, et enseigne, que la paix ne peut exister à l'extérieur (entre les peuples, entre les différentes communautés), que s'il y a de la paix à l'intérieur de chacun. Chaque individu doit apprendre "l'art de vivre" afin de pouvoir mener une vie paisible. C'est le cœur de son enseignement, adressé à des personnes de toutes origines. Au cours du Millenium World Peace Summit en 2000 (Nations Unies, New York) il a souligné, à l'adresse des chefs spirituels de différentes religions rassemblés à cette occasion, que la paix intérieure est primordiale pour parvenir à une véritable paix dans le monde.

L'une des conséquences de son travail en Inde est son influence, subtile mais notable, sur l'harmonie inter-religieuse. Des milliers de prêtres catholiques, de moines bouddhistes, d'ascétiques Jaïns, de sanyasis Hindous ainsi que des chefs spirituels d'autres religions sont venus, et continuent à venir, aux cours de Vipassana. L'universalité de Vipassana – cœur de l'enseignement du Bouddha – ouvre un chemin qui permet de dépasser les différences idéologiques, et qui amène des personnes de différentes origines à pouvoir faire l'expérience de ces profonds bienfaits sans craindre d'être converties.

M. Goenka est entré dans l'histoire en Inde lorsque lui et un chef spirituel de la communauté hindoue, H. H. Shankaracharya de Kanchi, se sont rencontrés et ont exhorté ensemble les Hindous et les Bouddhistes à oublier leurs différends passés et à vivre en harmonie. Après cette première rencontre, M. Goenka a également rencontré H. H. Shankaracharya de Sringeri, ainsi que plusieurs des principaux leaders Hindous, œuvrant ainsi à établir des relations harmonieuses entre les communautés Hindous et Bouddhistes.

Ce n'est que lorsque les individus entreprennent d'éliminer les impuretés qui les habitent que la paix et l'harmonie peuvent éclore et imprégner la société. C'est pour cette raison que M. S. N. Goenka a toujours insisté sur le fait que c'est l'application pratique de la méditation qui permettra à l'homme d'atteindre la paix intérieure, aussi bien que la paix extérieure.

## **4. LA DIFFUSION DE VIPASSANA**

C'est en 1969 que S. N. Goenka commence à donner des cours de Vipassana en Inde. Dix ans plus tard, il est invité pour la première fois à enseigner dans d'autres pays. Le premier cours en Occident s'est tenu en juillet 1979 à Gaillon, en France. Pendant plus de dix années, M. Goenka s'est rendu régulièrement dans divers pays occidentaux pour y donner des cours de dix jours. M. Goenka a enseigné à des dizaines de milliers de personnes à l'occasion de centaines de cours de dix jours en Inde ainsi que dans d'autres pays, en Orient comme en Occident. En 1982, il a commencé à nommer des assistants d'enseignement pour l'aider à répondre à la demande croissante pour les cours. Les cours sont donnés aujourd'hui de façon très régulière dans plus de 80 pays du monde entier et plus de 130 centres de méditations dédiés à l'enseignement de Vipassana ont été ouverts. Aujourd'hui, ce sont plus de 1.500 cours qui sont donnés chaque année dans le monde entier et plus de 100.000 personnes qui participent à ces retraites de dix jours de méditation Vipassana.

#### ***4.1. Vipassana en Europe***

A ce jour, il y a huit centres de méditation Vipassana en Europe:

- **France** : premier cours Vipassana en 1979, acquisition du centre en 1988, [www.mahi.dhamma.org](http://www.mahi.dhamma.org)
- **Royaume-Uni** : premier cours en 1979, acquisition de la maison en 1987, acquisition du centre en 1991, [www.dipa.dhamma.org](http://www.dipa.dhamma.org)
- **Suisse** : premier cours en 1980, acquisition du centre en 1999, [www.sumeru.dhamma.org](http://www.sumeru.dhamma.org)
- **Espagne** : premier cours en 1984, acquisition du centre en 1999, [www.neru.dhamma.org](http://www.neru.dhamma.org)
- **Belgique** : premier cours en 1985, acquisition du centre en 2000, [www.pajjota.dhamma.org](http://www.pajjota.dhamma.org)
- **Allemagne** : premier cours en 1983, location d'un hôtel depuis 1993, acquisition du centre en 2000, [www.dvara.dhamma.org](http://www.dvara.dhamma.org)
- **Italie** : premier cours en 1986, location d'un site depuis 1998, acquisition du centre en 2007, [www.atala.dhamma.org](http://www.atala.dhamma.org)
- **Suède** : premier cours in 1992, acquisition du centre en 2007, [www.sobhana.dhamma.org](http://www.sobhana.dhamma.org)
- 
- De plus, nombre d'autres cours supplémentaires sont proposés sur des sites loués dans toute l'Europe.
- **Europe de l'Ouest** : Allemagne, Autriche, Danemark, Espagne, Finlande, France, Grèce, Irlande, Pays-Bas, Portugal, Royaume-Uni, Turquie.
- **Europe de l'Est** : Hongrie, Kirghizstan, Lituanie, Pologne, République Tchèque, Roumanie, Russie, Serbie, Ukraine.

#### ***4.2. Calendrier des Cours***

Pour plus d'informations sur les cours en Europe et dans le monde, vous pouvez consulter le site de Vipassana international : [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

## **5. ORGANISATION**

### ***5.1. Notions Générales***

Partout dans le monde, des associations ont été créées par des étudiants pratiquant cette technique, afin de proposer des cours de méditation Vipassana selon l'enseignement de S.N.Goenka. Ces associations



sont reconnues par les gouvernements nationaux et sont les seules à pouvoir dispenser des cours de Vipassana de cette tradition. Elles travaillent toutes selon les mêmes principes de Vipassana, et ont un caractère non-sectaire et non-commercial.

## **5.2. Bénévolat**

Toute personne qui a suivi un cours complet de 10 jours Vipassana est appelée « ancien(ne) étudiant(e) ». Il ou elle peut offrir librement ses services dans l'un des domaines suivants : organisation de cours, service d'un cours, cuisine et ménage, travaux de jardinage ou d'entretien, édition et publication de la Newsletter, organisation de séances d'information, etc.

De cette manière, le fonctionnement des cours est assuré par d'anciens étudiants qui ont déjà bénéficié de cette technique de méditation et souhaitent la partager avec d'autres.

Au sein de chaque association, des commissions temporaires ou permanentes préparent le travail du Conseil d'Administration, que ce soit pour l'organisation des cours ou bien la cuisine, l'entretien, la communication, les finances, la Newsletter, le jardin, les travaux de construction, la planification, etc.

Les réunions du Conseil d'Administration ont lieu régulièrement. Les membres de chaque commission, les assistants d'enseignements et les anciens étudiants présents à ces réunions prennent part à la discussion, et au processus de décision. C'est généralement lors de ces réunions que les différents membres des commissions peuvent se rencontrer afin de discuter du travail en cours et de leurs nouveaux projets.

Tout le travail des membres du conseil d'administration et des assistants d'enseignements est bénévole.

## **5.3. Finances**

Tous les frais d'organisation des cours sont couverts par les dons des étudiants qui, après avoir suivi un cours et ayant constaté par eux-mêmes les bénéfices, souhaitent offrir la même opportunité à d'autres. De cette manière, les organisations Vipassana sont entièrement financées par des dons. Les conseils d'administration ne sont impliqués dans aucune activité commerciale.

# **6. VIPASSANA ET LE CHANGEMENT SOCIAL**

Vipassana est de plus en plus reconnu et utilisé comme un moyen permettant d'améliorer le bien être de l'être humain.

L'Institut de Recherche Vipassana a pour objectif d'étudier l'utilisation de cette technique dans différents domaines tels que l'éducation, la diminution du stress, la thérapie (contre les dépendances), le management ou encore le développement personnel. Du point de vue professionnel, l'Institut cherche à explorer le rôle pratique et le potentiel de cette technique au sein de la société d'aujourd'hui.

## **6.1. Vipassana dans les prisons**

Vipassana s'est avéré être un outil efficace pour la réinsertion sociale des détenus. Depuis 1995, des cours de 10 jours pour les personnes incarcérées et pour le personnel pénitencier ont été mis en place

dans de nombreuses régions d'Inde. Un centre Vipassana permanent existe désormais dans plusieurs prisons indiennes, où plus de 10.000 détenus ont déjà suivi des cours. Convaincu de ses effets positifs, le gouvernement indien a conseillé à toutes les prisons du pays d'organiser des cours Vipassana de dix jours pour la réinsertion des détenus.

Les autorités carcérales du monde occidental commencent aussi à s'intéresser à l'application de Vipassana. Jusqu'ici, des cours ont été organisés avec succès dans plusieurs prisons aux États-Unis ainsi qu'en Angleterre, en Espagne, en Israël, au Mexique, en Nouvelle-Zélande, à Taiwan, en Thaïlande et au Népal.

À la « North Rehabilitation Facility » (NRF) à Seattle, aux États-Unis, Vipassana fait partie du programme de réinsertion. Suite aux résultats encourageants des cours de 10 jours organisés au NRF, l'Institut National de la Santé a accordé en 2000 une bourse de trois ans à l'Université de Washington pour étudier les effets à long terme de la méditation Vipassana sur les comportements d'addiction chez les prisonniers.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter : [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org)

## ***6.2. Vipassana et la désintoxication***

Vipassana fait partie d'un programme holistique de désintoxication d'un centre thérapeutique suisse appelé : « Start Again ». Le programme a pour objectif d'aider les patients à vaincre leur dépendance aux drogues. Ce concept de désintoxication a été évalué par le Ministère Suisse de la Justice qui a reconnu ses effets positifs.

## ***6.3. Utilisation de Vipassana dans la formation et l'administration des entreprises***

Des milliers de policiers ont suivi des cours de Vipassana de 10 jours dans le cadre de leur formation à l'école de police PTC (Police Training College) à Delhi, capitale de l'Inde.

Un autre exemple est la carrière dans la fonction publique de Sayagi U Ba Khin, l'enseignant de Vipassana de S.N. Goenka. À la tête de plusieurs ministères de Birmanie, Sayagi insufflait à ses subordonnés un sens croissant du devoir, de la discipline et de la morale en leur enseignant Vipassana. Leur travail s'en trouvait amélioré et la corruption fut réduite.

Des institutions de haut niveau en Inde - telles que le gouvernement de l'État de Maharastra, de l'Andha Pradesh et du Madhya Pradesh, les grands groupes, comme la Commission du Pétrole et du Gaz Naturel, les instituts de recherche de pointe tel que l'Institut Bhabha de Recherche Atomique, et les instituts nationaux de formation tel que l'Institut Indien des Impôts - encouragent leurs employés à suivre un cours Vipassana dans le cadre de leur formation continue. En 1996, le Maharastra, l'état le plus industrialisé d'Inde, a commencé à offrir à ses cadres des congés payés tous les trois ans pour pratiquer Vipassana afin de les aider à gérer leur stress.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter : [www.executive.dhamma.org](http://www.executive.dhamma.org)

## ***6.4. Conclusion***

Des hommes et des femmes de tous les milieux et de toutes les origines pratiquent avec succès

Vipassana : des personnes très éduqués et des illettrés, des riches et des pauvres, des aristocrates et des habitants de bidonvilles, des adeptes de religions et des personnes sans religion, des personnes influentes socialement et des personnes en grande précarité, des jeunes et des vieux... Des cours ont été organisés pour des personnes handicapées, comme par exemple des aveugles et des lépreux. Certains cours s'adressent plus spécialement aux enfants, aux drogués, aux orphelins, aux étudiants ou encore aux cadres d'entreprise.

Ces expériences soulignent que le changement de la société commence par un changement de l'individu. Le changement social ne peut être réalisé par des discours et des sermons ; on ne peut pas insuffler une discipline et une conduite vertueuse aux étudiants simplement à travers des manuels ; les criminels ne peuvent pas devenir de bons citoyens uniquement par la peur de la punition ; les discordes ethniques ou religieuses ne peuvent pas être éliminées par des mesures punitives. L'histoire nous montre l'échec de telles tentatives.

C'est dans l'individu que réside la clé. Chaque personne doit être traitée avec amour et compassion. Chacun doit être entraîné à s'améliorer - pas par l'obéissance à des préceptes moraux, mais l'instillation d'un profond désir de changer. Tel est le seul changement qui perdurera. Vipassana peut transformer l'esprit de l'homme et son caractère. L'occasion attend toute personne qui souhaite sincèrement en faire l'effort.

## 7. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

### 7.1. Liens Internet

Nom	Adresse du site	Détails
Vipassana international	<a href="http://www.dhamma.org">www.dhamma.org</a>	Informations générales au sujet de Vipassana
Vipassana dans les prisons	<a href="http://www.prison.dhamma.org">www.prison.dhamma.org</a>	Méditation Vipassana pour la réinsertion des prisonniers
Vipassana pour les dirigeants	<a href="http://www.executive.dhamma.org">www.executive.dhamma.org</a>	Méditation Vipassana pour cadres et dirigeants
Evénements Vipassana	<a href="http://www.events.dhamma.org">www.events.dhamma.org</a>	Informations sur les événements Vipassana, les conférences, etc.
Media Kit Europe	<a href="http://www.events.dhamma.org/presskit">www.events.dhamma.org/presskit</a>	Dossier de presse européen sur la méditation Vipassana (2007)
Vidéo/Audio/Articles	<a href="http://www.events.dhamma.org/en/resources">www.events.dhamma.org/en/resources</a>	Information diverses sur la méditation Vipassana en format texte, vidéo ou audio

## 7.2. Photos

Il vous est possible de télécharger gratuitement des photos des centres de méditation et de S.N.Goenka sur le site : [www.events.dhamma.org/presskit/photos-en](http://www.events.dhamma.org/presskit/photos-en)

Pour toute aide supplémentaire à ce sujet, veuillez contacter directement la personne locale (se référer au chapitre *Contact*).

Merci de mentionner « Institut de Recherche Vipassana » pour les crédits photos.

## 7.3. Livres

***S.N. Goenka aux Nations-Unies.*** Discours donnés par S.N.Goenka aux Nations Unies en 2000 sur a) Le Dhamma Universel b) L'enseignement du Bouddha dans une perspective contemporaine. 21 pages. Vipassana Research Publications, 2003. Le discours est disponible sur le site : [www.executive.dhamma.org/en/unadress0800.shtml](http://www.executive.dhamma.org/en/unadress0800.shtml)

***Trois Enseignements sur la méditation Vipassana*** de S.N. Goenka, Editions du Seuil, 2009

Au cours de ces trois enseignements, traduits pour la première fois en français, S.N. Goenka explique avec une simplicité lumineuse comment la méditation Vipassana apporte des résultats tangibles à qui veut bien mettre en pratique les enseignements du Bouddha, pour en faire soi-même l'expérience et ne pas s'en tenir à des croyances religieuses ou philosophiques.

***L'Art de vivre : La Méditation Vipassana enseignée par S.N.Goenka*** de William Hart, Editions du Seuil, 1997, 249 pages.

Une étude complète de l'enseignement Vipassana, utile aux méditants comme aux non méditants. Ce livre raconte des histoires inspirantes et contient les réponses données à des questions d'étudiants, traduisant ainsi parfaitement l'essence même de cet enseignement. Déjà traduit en seize langues, cinq autres traductions sont en préparation.

***Healing the Healer (Guérir le Guérisseur)***, Dr Paul Fleischman. Ce livre décrit les bienfaits de Vipassana pour ceux qui travaillent dans le domaine médical. 30 pages. Vipassana Research Publications, 2001.

***Prendre conscience du changement : la Méditation Vipassana en Action***, Ian Hetherington. Comptes-rendus et récits saisissants d'étudiants Vipassana sur leurs expériences de cours et sur l'application de la technique dans la vie de tous les jours. 235 pages. Vipassana Research Publications, 2003.

## 7.4. Films documentaires

### **Doing time, Doing Vipassana (1997)**

Ce documentaire retrace l'histoire de Mlle Kiran Bedi, Inspecteur Général des Prisons à Delhi, qui a proposé dans les années 1993–1994 à plus de 1500 détenus de la prison de Tihar des cours Vipassana de 10 jours afin de faciliter leur réinsertion. Tihar est l'un des plus grands établissements pénitentiaires au monde. Le film raconte comment les détenus ont pu changer et améliorer leur vie en pratiquant la méditation Vipassana. Le documentaire a été acclamé de nombreuses fois et a gagné le Golden Spire Award, premier prix au festival international du film de San Francisco, en 1998.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter: <http://www.dhamma.org/dtdv.htm>

### **Changing from inside (Changer de l'intérieur) (1998)**

Il s'agit du compte-rendu d'un programme pilote intensif pour les détenus d'une maison d'arrêt, appelée North Rehabilitation Facility, près de Seattle, dans l'état de Washington (Etats-Unis).

*Présentation du film par son producteur :*

« Sous l'assistance de travailleurs sociaux bénévoles et de certains membres du personnel, sept détenues femmes ont fait une retraite de dix jours en silence. Elles pratiquaient pendant 10 heures par jour une ancienne technique de méditation appelée Vipassana, s'observant profondément pour comprendre et en définitive contrôler la nature de leurs comportements et de leurs désirs. À la fin, elles sont transformées par leur voyage intérieur et repartent avec des outils pour maintenir cette transformation. »

« Changing from inside » relate également le parcours personnel et professionnel d'une directrice de prison éloquente et déterminée, Lucia Meijer, révélée dans sa manière de rassembler son équipe pour réaliser ce nouveau programme peu conventionnel. Des interviews franches réalisées avec le personnel de la prison dévoilent des réactions diverses, certaines montrant un grand intérêt, d'autres un certain scepticisme. Les résultats démontrent pourtant une réelle motivation qui contribue à la transformation de la maison d'arrêt. »

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter: <http://www.dhamma.org/en/cfi.htm>

### **The Dhamma Brothers (Les Frères du Dhamma) (2007)**

Ce documentaire sur les cours de méditation Vipassana a été réalisé à l'intérieur d'une maison centrale à sécurité renforcée en Alabama, aux Etats-Unis. Il a reçu en 2007 le prix du meilleur documentaire du Wood Hole Film Festival dans le Massachusetts, aux Etats-Unis.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter: <http://dhammabrothers.com>

### **S.N. Goenka and Vipassana**

En 2002, la « Buddhist Broadcasting Foundation » des Pays-Bas a réalisé un documentaire de 30 minutes sur S.N. Goenka, enseignant de méditation Vipassana.

*Les producteurs présentent le film ainsi :*

«Ancien homme d'affaires d'origine indienne, S.N. Goenka explique comment il a découvert la technique de la méditation Vipassana, ce que cette méditation signifie pour lui-même et comment la pratiquer. M. Goenka reste fidèle aux enseignements du Bouddha qui ont survécu jusqu'à ce jour en Birmanie. Malgré cela, il ne désigne pas ses centres comme bouddhistes, convaincu que l'intention du Bouddha n'était pas de créer une religion. Conforme à l'esprit du Bouddha, il entend rester absolument non sectaire dans son approche de Vipassana afin que même les personnes ayant des préjugés sur le bouddhisme puissent faire l'expérience du bienfait de la technique qu'il enseigne. Ses élèves ont

développé à travers le monde plusieurs initiatives sociales remarquables qui intègrent la technique de la méditation Vipassana. »

## 7.5. Références

### Conférences données par S.N. Goenka sur Vipassana

*Forum du Monde Economique* (2000) Davos, Suisse : [www.events.dhamma.org/presskit/articles-en](http://www.events.dhamma.org/presskit/articles-en)

*Spiritualité Universelle pour la Paix* (2000), Nations Unies, New York, Etats-Unis.

Conférence de S.N. Goenka sur la paix dans le monde et sur le rôle de la religion. Cette conférence s'adressait aux chefs religieux venus du monde entier pour assister au « Sommet de la Paix dans le Monde » : [www.events.dhamma.org/presskit/articles-en](http://www.events.dhamma.org/presskit/articles-en)

### Articles de la Presse Internationale

THE TIMES, *L'art de vivre heureux en 10 jours*, par Catherine Lucas, 29 oct. 1996

NEWSWEEK International, *Nirvana derrière les Barreaux*, par Sudip Mazumdar, 9 déc. 2000

BBCNEWS, *Les bienfaits de la méditation pour les prisonniers*, 10 juin 2002

THE IRISH TIMES, *Pas de rituel, pas de guru, juste l'art de vivre* par Patricia Danaher, 11 mai 2002

THE NEW YORK TIMES, *Fixer la mort et trouver le bonheur parfait*, de Withney Joiner. Article sur les cours de la méditation Vipassana qui ont eu lieu dans la maison centrale à sécurité renforcée en Alabama, Etats-Unis, 13 sept. 2007. [www.nytimes.com/2007/09/13/movies/13dhar.html](http://www.nytimes.com/2007/09/13/movies/13dhar.html)

## 8. CONTACT

Si vous souhaitez de plus amples informations ou si vous désirez recevoir l'un des documents mentionnés (photos, films, références), merci de contacter notre coordinateur des médias par e-mail : [info-eu@event.dhamma.org](mailto:info-eu@event.dhamma.org) ou consulter notre site : [www.eu.events.dhamma.org](http://www.eu.events.dhamma.org) pour les informations de contact.

Vous pouvez aussi contacter directement l'association Vipassana et son centre Dhamma Mahi situé en France :

Association Vipassana,

Le Bois Planté,

89350 Louesme

Tél. 03 86 45 75 14

Email : [info@mahi.dhamma.org](mailto:info@mahi.dhamma.org)

Site web : [www.mahi.dhamma.org](http://www.mahi.dhamma.org)