

# Ce qui n'est pas de la cardamome

## Lettre ouverte à Vipassana france

printemps-été 2024

De retour de mon quatrième séjour à Dhamma Mahi, je reconnais à la fois tout ce que je dois à cette excellente technique de méditation *Vipassana*, au cœur de mon chemin vers la libération de la souffrance, et ce qui ne me semble pas cohérent dans l'institution fondée par Goenka.

Après en avoir parlé avec plusieurs autres étudiant-es et servant-es<sup>1</sup> ces dernières années déjà et de nouveau à cette occasion, et à l'invitation de l'enseignant de ce dernier cours Frédéric Cabaz, j'écris ces retours qui s'adressent finalement à la fois à l'ensemble des *Assistants Teachers* (AT) francophones, possiblement à toutes les personnes de l'association française c'est-à-dire aux anciens, et au-delà même aux méditantes et curieux d'ici & d'ailleurs<sup>2</sup>. Puissiez-vous les lire avec autant d'attention que je les ai écrits.

Je veux commencer par témoigner de la grande reconnaissance que j'ai pour l'enseignement dispensé par Goenka, et pour toutes les structures et personnes qui le rendent possible. Partager cette méthode d'une façon aussi accessible est globalement de l'ordre du bienfait pour l'humanité, et même si je vais bientôt détailler tout ce qui ne (me) convient pas, ce qui me semble bon demeure dans l'ensemble plus vaste et plus significatif. Je ne le détaille que peu seulement parce que je n'en vois guère l'intérêt ni pour vous, ni pour moi.

Je veux mentionner tout de même que je ressens de la gratitude pour les AT des cours que j'ai suivis et pour toutes les personnes qui ont médité à mes côtés pendant ces centaines d'heures. Plus encore pour celles et ceux qui ont fait à manger, soigné le jardin, construit et entretenu les bâtiments, etc.

Mon cœur et mon esprit partagent une joie profonde (quoique non tout à fait dénuée encore peut-être de fascination, voire parfois d'une sorte de frayeur très subtile) en lien avec la forme de méditation que j'y ai apprise.

Enfin, je sens de la sympathie, de la gratitude et de l'amour pour ce gros vieux homme birman (et des sentiments cousins aussi pour sa femme, presque toujours silencieuse à ses côtés). La bonne volonté de Goenkaji m'a touché, son humour m'a fait rire, son style m'a conquis à bien des endroits. Je me rappellerai toujours sa façon de guider et de parler l'anglais, et les chants en pali qu'il interprète pour nous, quand bien même je ne les écouterai plus.

Ainsi ce texte critique, je le partage avec vous comme un complément à mon dernier *Dana* : non pas comme des récriminations mais bien comme un don du cœur, une invitation amicale à évoluer en cohérence. Ça peut sembler prétentieux : qui suis-je pour juger, pour faire des propositions, pour croire que ma contribution peut être pertinente, comme si vous n'aviez pas suffisamment réfléchi par vous-même à ces sujets ?

Je ne doute pas que vos réflexions soient nourries, et j'envisage que vous ayez déjà considéré peut-être même la plupart des points soulevés dans ce texte avec soin. Je ne sais certes pas tout de votre institution, on pourrait même penser que je n'en sais pas grand'chose, et en tout cas pour sûr de nombreuses choses qui comptent pour vous m'ont échappé.

---

1 Ici comme ailleurs, j'emploie une écriture inclusive non-systématique et créative : parfois je mets des E ou des formes innovantes, parfois dans l'accord de l'adjectif ou du nom c'est le féminin ou le masculin qui l'emportent, parfois par proximité, parfois par préférence de sens, parfois sans trop réfléchir... J'espère que ça restera aussi lisible que possible pour tout le monde : pourvu que l'inclusivité reste non-exclusive !

2 Mais je ne prendrai pas la peine d'explicitier les mots et notions connues des méditants vipassana, en pali ou en français. Pour la plupart, on peut en trouver les significations facilement sur internet. Je note en passant que je n'accentue pas toujours correctement, faute d'un clavier facilement adapté, et je ne vérifie pas les orthographes de toutes les transcriptions... ça ne nuira pas trop à la compréhension, je crois.

Cependant, il y a bien des choses que j'ai observées et comprises aussi, pendant ces 48 jours au centre et avec mes autres recherches. Le fait de les partager de cette façon-ci pourrait contribuer à encourager certaines de vos directions, ou qui sait ? en faire émerger de nouvelles. Si ce n'est pas le cas, si ce que j'écris ne vous parle pas trop voire reste lettre morte, tant pis : j'aurai fait de mon mieux de mon côté.

Avant de rentrer dans le vif des sujets, il me semble important de donner quelques éléments concernant mes pratiques et croyances. L'intention n'est pas spécialement de « parler de moi » mais de préciser un peu d'où je parle, de « situer ».

J'ai fait mon premier cours de 10 jours à la trentaine, en 2011 je crois, il y a un peu plus de treize ans. Ayant pour habitude d'être un « bon élève », j'ai respecté scrupuleusement la *sila* et les indications proposées, et ce cours m'a été d'un grand bénéfice. J'ai libéré beaucoup de *sankharas* et ma vie s'en est trouvée changée positivement – en particulier j'ai réglé des problèmes de santé et pu aborder de nouveaux territoires professionnels.

Suite à ce cours, j'ai médité quotidiennement, au début en suivant d'assez près les indications proposées. Par la suite, je me suis engagé sur la voie soufie et j'ai expérimenté d'autres pratiques de méditation, mais je n'ai jamais lâché complètement les techniques *anapana* et *vipassana*, y revenant parfois intensément. Il m'est arrivé de méditer seul plusieurs heures par jour et plusieurs jours de suite en *addhitana* et en silence, par exemple.

Avant même de venir à Villiers-Saint-Benoît pour la première fois, je pratiquais en fait *vipassana* : j'avais par mes propres moyens, d'après mes lectures et réflexions et en m'inspirant de diverses approches (sophro, zen...) mais surtout de ce que mon corps réclamait, commencé depuis plusieurs années à pratiquer plus ou moins quotidiennement une méditation centrée sur l'observation équanime des sensations du corps.

Je pratiquais aussi *samadhi* depuis longtemps, m'entraînant à travers les arts (martiaux, dramatiques, vivants... certes pas toujours *sama*). J'ai commencé à observer le fonctionnement de mon esprit enfant, j'ai vécu mes premières expériences de *bangha* à l'adolescence et je fais l'expérience quotidienne de la souffrance, cette noble vérité.

En parallèle de l'approfondissement de *vipassana* grâce à vous depuis donc une douzaine d'années, j'ai découvert et parfois approfondi aussi d'autres approches de transformation personnelle et sociales, dont certaines m'ont d'emblée semblé complémentaires et compatibles avec la méditation – comme le yoga peut l'être du dire même de Goenka.

En matière de connaissance de soi, je veux citer en particulier la réévaluation par la co-écoute, l'auto-empathie, le mouvement authentique et le *focusing*, qui ouvrent des espaces permettant d'accélérer selon moi la progression sur le noble chemin – si toutefois la réalisation peut s'atteindre de façon graduelle<sup>3</sup>.

À présent, nourri de toute cette histoire et de ces pratiques, et des expériences d'un service et de deux autres séjours assis – dont un où je n'ai pas vraiment respecté les règles du jeu (mais qui fut tout de même profitable), j'hésite à m'engager de nouveau fermement dans *cette* pratique quotidienne et annuelle. C'est une des intentions de ce texte que de clarifier pour moi-même et possiblement mes proches comment je me positionne vis-à-vis d'une des institutions où j'ai appris les fondements de mes pratiques, et quels engagements je prends avec moi-même.

Pour ce faire, j'aborderai cinq grands axes : le bouddhisme ; l'émotion & le patriarcat ; la rationalité ; ce qu'on appelle parfois l'éveil ; la justesse & la vérité ; et l'organisation collective. Pour finir j'évoquerai la possibilité d'une articulation complexe de *sanghas* hétérodoxes.

---

3 cf. *Is there a final goal*, un peu plus loin

→ Pour ne pas m'en tenir à de pures abstractions, je noterai de cette façon ce qui me semble être de possibles améliorations concrètes à votre fonctionnement : des propositions que j'adresse à votre communauté.

## Culture bouddhiste et méditations

Quoi qu'il répète souvent que la technique fonctionne hors de toute tradition – ce qui me semble vrai – Goenka réfère très intensément son enseignement à une tradition bouddhiste, en l'occurrence la [branche birmane](#)<sup>4</sup>. Il y a là dans son discours ce qui peut être ressenti comme une tension de base : entre une démarche dont il affirme qu'elle n'a rien à voir avec la religion... et toutes ses caractéristiques évidemment religieuses.

Sous prétexte de « bonnes énergies », on nous demande de répéter en pali, sans nous en avoir prévenu et sans avoir précédemment traduit les paroles en question, des vœux qui sont ceux des moines. Prendre refuge dans le triple joyau, c'est ce que font tous les bouddhistes ; et même s'il est dit que cet engagement n'est que pour dix jours, il peut sembler malhonnête de chercher à faire passer ça « crème », sans explications ni avertissement – d'autant qu'au terme des dix jours il sera tout de même fortement suggéré de poursuivre.

C'est bien une sorte de conversion qu'on nous propose là, et en soi ce n'est pas forcément un problème ! mais la question du consentement éclairé passe un peu à l'as, et il y a un effet d'auto-contradiction qui pourrait facilement être évité, même sans révolutionner tout le modèle.

→ S'il vous semble préférable de conserver ces « formalités » pourquoi ne pas afficher le petit panneau qui traduit les paroles *avant* plutôt qu'après, par honnêteté ? Pourquoi ne pas en parler même dès les démarches d'instruction ?

→ Ça me semblerait plus cohérent avec le reste du discours que la proposition-là soit présentée comme optionnelle, voire de l'abandonner en coupant ces parties-là des enregistrements (en indiquant au besoin les évolutions faites par rapport à la forme initiale de l'enseignement dans une note optionnelle ou pour les personnes qui posent la question)

→ Cette dernière idée peut sembler radicale, mais comme la plupart des propositions suivantes il serait possible de la tester sur quelques cours "expérimentaux", ouverts seulement aux anciennes étudiantes par exemple, afin de voir si en effet les « bonnes énergies » font défaut ou non.

Du fait de sa culture bouddhiste, et quoi qu'il fasse aussi référence à la chrétienté ou à l'hindouisme en passant, Goenka appuie ses discours et ses enseignements surtout sur le canon pali. Là aussi en soi c'est tout à fait ok, mais sa façon de présenter les paraboles bouddhistes comme des faits, sans aucun recul sur les données historiques, la contextualité des textes et les différents courants qui se sont développés à partir de cette tradition est contradictoire elle aussi avec l'idée d'un enseignement non-religieux, non-sectaire, etc. c'est-à-dire – même si le mot n'est jamais prononcé finalement... "laïc" ?

Là aussi, selon les moments ou les perceptions, la contradiction peut sembler subtile – voire négligeable – ou manifeste au point de péter les yeux et surtout de nuire au travail.

Citons wikipedia : « Il reste ... impossible pour les spécialistes de s'entendre sur le profil qu'aurait eu le bouddhisme originel, en l'absence de sources écrites remontant à cette époque (les écrits les plus anciens sur la vie et les enseignements de Bouddha qui soient connus auraient été codifiés au plus tôt au Ier siècle.) »

---

4 Dans la version pdf de cette lettre, il y a des hyperliens vers diverses ressources numériques. Ces références sont tout à fait optionnelles, en aucun cas nécessaires à la compréhension du texte.

Relativiser *a minima* les anecdotes et les citations, les partager pour ce qu'elles sont, à savoir tout sauf des sources de première main, directement issu d'un *arhat* suprême – qui quoi qu'humain dans la bouche de l'enseignant est drôlement idéalisé et essentialisé – ce serait aboutir le geste qu'il esquisse et que le réseau poursuit : ne pas idolâtrer, ne pas révéler sans réfléchir.

→ Une petite note optionnelle (comme il y en a déjà affichée sur les panneaux), « vipassana & le bouddhisme » pourrait rappeler très synthétiquement dans quelle tradition culturelle complexe s'inscrivent les discours de Goenka,

→ Tout aussi simple et encore plus accessible, écrire de brefs textes qui seraient dits à l'oral par les AT avant ou après les discours, afin de les situer et de les enrichir,

→ Dans les deux cas, rajouter trois-quatre exemplaires d'un classeur accessible en jour 0 et 1 (et 10-11), afin de ne pas nuire au noble silence, à l'attention optionnelle là aussi des personnes qui ont besoin de calmer le mental et où réunir certains éléments – pas trop détaillés non plus mais qui viennent nuancer avec plus d'attention les notes optionnelles – et en recommandant de ne pas s'y attacher : quel inconvénient cela aurait-il ?

Le fait de faire passer un discours religieux pour libre est une manipulation courante pratiquée par à peu près toutes les sectes et les entreprises commerciales, qui s'appuient sur des fonctionnements bien connus de la psyché humaine – besoin d'appartenance, biais de confirmation, etc. Ce serait tout à l'honneur de *vipassana* de se démarquer de tout cela.

Par ailleurs, l'origine orientale du bouddhisme fait que les catégories occidentales que sont "philosophie", "religion" ou "spiritualité" ne sont en fait pas vraiment pertinentes. « Souvent idéalisé comme rationnel, non ritualiste, voire athéiste, le bouddhisme, dans sa version "originelle", a beaucoup servi comme paradigme des catégories nouvelles de sagesse, ou de spiritualité, par opposition à la religion (ici identifiable au christianisme, ou plus spécifiquement au catholicisme) » rappelle Vincent Goossaert dans le *Dictionnaire des faits religieux* (aux PUF).

Si l'on voit le bouddhisme plus pragmatiquement comme un ensemble d'enseignements et de pratique, pourquoi ne pas reconnaître que l'enseignement de Goenka en fait partie ? Ce serait justement l'autoriser à être reçu pour ce qu'il est, ouvert à l'intelligence. La prétention à l'universalisme est un peu absurde, en l'état – *même si* la technique *peut* fonctionner *en effet* pour tous les êtres humains (ce que je crois moi aussi).

→ Par cohérence, il faudrait soit assumer simplement le caractère bouddhiste de la pratique de vipassana, soit couper une grande part des discours de Goenka (soit les deux).

*Vipassana* (ou *shamata vipassana*) est le nom donné à une pratique de méditation commune à bien des courants du bouddhisme (en particulier au sein du courant [Theravāda](#), dominant aujourd'hui en Asie du Sud-Est après avoir longtemps été minoritaire face au *Mahāyāna*, le « grand véhicule »). Satya Narayan [Goenka](#) y est immédiatement associé dans l'esprit de beaucoup de gens en occident, mais bien d'autres l'enseignent, y compris dans la même filiation – et certainement avec bien des nuances dans la pédagogie et la logistique.

Par ailleurs, il y a d'autres méditations qui ne s'appuient ni sur des mantras ni sur des visualisations : autres courants du bouddhisme, pleine conscience, sophrologie, certaines pratiques soufies, etc. etc. Ainsi l'idée qui revient plusieurs fois dans les discours selon laquelle la pratique qui est partagée ici serait la seule qui ait ces caractéristiques est carrément fausse.

Il serait tout à fait acceptable de dire que c'est la meilleure selon Goenka ou selon un « nous » institutionnel – et je renvoie ici au questionnement plus loin sur le plus pertinent des chemins d'éveil. Mais ignorer aussi manifestement les méditations sans objet du zen ou toutes les

approches de l'advaita, ça ressemble à un mensonge par omission, et donc à une démarche délibérée de manipulation là aussi, qui nuit à la *sila* de vipassana.

→ Idem, il pourrait suffire d'une note optionnelle sur les autres approches méditatives, leurs vertus possibles et ce pourquoi nous considérons que celle qui est enseignée ici est plus efficace, pour que cette faiblesse dans les discours de Goenka ne pose plus trop problème.

→ Pareillement, on pourrait aussi la résoudre en coupant les discours et / ou en partageant des correctifs ajustements addenda oraux, par l'intermédiaire des AT.

## **Patriarcat et émotions**

Goenka fut à l'évidence un homme extraordinaire. Cependant outre la religiosité (sur lequel je reviendrai au chapitre suivant), il y a me semble-t-il deux endroits où sa culture d'origine pesait sur sa façon d'être et d'agir, deux consciences qu'il n'a pas intégrées de son vivant, deux systèmes d'oppressions qu'il n'a pas déconstruits, deux espaces de souffrance qu'il n'a pas complètement libérés, deux marches qui le séparent des *arhats* – appelez-ça comme vous voulez : le sexisme et le validisme<sup>5</sup>.

Et malheureusement, l'institution qu'il a fondée s'y est engouffrée pareil à sa suite.

Chez Goenka, la posture patriarcale ne saute pas forcément aux yeux de tout le monde – on pourrait même trouver des éléments qui montrent qu'à cet égard l'homme-là est plus avancé que bien d'autres sacheurs, pareillement que lui (et moi) vieux mâles alpha. Ce n'est donc pas à la hache qu'il faudrait ajuster le sexisme dans les cours vipassana, mais avec finesse – et j'ai conscience qu'il y a déjà eu de l'attention portée à cet endroit, puisque par exemple on a la possibilité à présent de se définir comme non-binaire du point de vue du genre, lors de l'inscription.

Sur les vidéos, le zoom arrière montre parfois Elaichi Devi assise en silence aux côtés de son mari... et quelle joie c'est pour moi de l'entendre chanter aussi un peu avec lui, sortant à sa suite de ce hall britannique des 90's, peu avant 6h du matin et la cloche du p'tit déj' !

Même si je serais curieux de l'entendre davantage et de savoir ce qu'elle a à dire elle aussi, je ne peux certes pas en vouloir à ce couple birman du XXe siècle de correspondre aux canons hétéronormés des construits de genre du vieux monde. Mais pourquoi l'institution les maintient-elle à l'identique, trente ans plus tard ?

J'imagine que cette question se pose déjà au sein de l'asso, et j'espère que les réponses qu'on y adresse ne sont pas là aussi trop nourries de « bonnes énergies » et de ce que les féministes (et pas que) critiquent en tant qu'essentialisme. La défense du féminin et du masculin "sacrés" et les autres postures qui voient comme "naturel" le fait que les hommes soient davantage aux commandes, prennent la parole pour l'humanité, soient sur le devant de la scène etc. ne me semblent plus raisonnablement tenables après #MeToo et les *Couilles sur la table*.

La posture différentialiste, qui considère qu'il y a des différences naturelles entre les hommes et les femmes, et qu'elles influent *peut-être souvent* sur la psyché des gens, me semble juste. Pour autant, je reconnais que ce qui relève du construit social au terme de plusieurs millénaires de patriarcat et de culture de l'inceste et du viol est parfaitement indiscernable du fait biologique – sans rentrer dans le détail des complexités génétiques et épigénétiques. Les variations individuelles sont souvent plus significatives que la moyenne et l'écart-type sur quelque critère que ce soit. Tout cela posé pour situer mes croyances, là encore.

→ Si les annonces aux étudiants étaient portées alternativement par les AT homme et femme – voire parfois exclusivement par madame, en quoi cela nuirait-il au bon déroulement du cours ?

---

5 J'ai cru observer aussi du classisme dans les discours à plusieurs endroits, mais il me semble que ça n'affecte que peu l'institution, qui au contraire m'a paru relativement inclusive de ce point de vue, ainsi je n'en parlerai pas ici.

→ Sans aller jusqu'à systématiser les trois espaces distincts de méditation (homme / femme / non-binaire, agenre, androgyne, queer etc.) ou une forme continue d'arc-en-ciel des genres de la cour au jardin qui viendrait briser un peu le dispositif frontal – car je pense que ces innovations-là sembleront pour l'heure trop disruptives et pourraient nuire à la tranquillité d'esprit de certain-es... pourquoi ne pas proposer des cours expérimentaux en non-mixité, pour voir ce que ça donne ?

→ Dans ces cours expérimentaux, les deux parties du bâtiment seraient occupées indifféremment par des personnes du même genre (cis ou trans)... une fois le ménage effectué, au sens propre comme au sens énergétique, ça ne viendrait pas troubler les cours suivants. Et ça pourrait répondre de façon adéquate surtout aux besoins des femmes, qui ont plus de mal à accéder aux cours parce qu'elles sont plus nombreuses que les hommes à demander une place.

→ Je ne doute pas qu'un peu d'intelligence collective sur ces questions, entre AT femmes et en mixité (non sans veiller au *mansplaining* et au *maninterrupting*), permettrait de proposer d'autres directions stimulantes.

Certes on pourrait arguer que c'est « plus facile » pour les hommes de jouer le rôle, et peut-être que les AT femmes *ne veulent pas* prendre davantage de place. Mais si vous gardez un dispositif d'exemplarité (plutôt qu'un agencement plus circulaire par exemple), où les enseignantEs font face à la masse des apprenant-es... eh bien, il vaut mieux que cette exemplarité soit exemplaire en effet : équilibrer au moins un peu me semble indispensable.

La souffrance liée à ces questions n'est en effet plus une hypothèse.

L'autre sous-chapitre est plus difficile à aborder car il est moins communément travaillé – même si bien des handis et des survivant-es du système de santé mental y travaillent d'arrache-pied ou entre deux crises d'angoisse. Le validisme reste une oppression systémique relativement invisibilisée, et là aussi les endroits où Goenka et l'institution *vipassana* y glissent peuvent passer inaperçus même aux yeux de quelqu'une qui reconnaîtrait l'existence de ce système.

Pour qui le dénierait – posture relativement commune dans les milieux spirituels – ce que j'avance ici sera probablement rejeté en bloc.

Pour l'essentiel, il s'agit de l'attitude correcte, *validée*, qui est attendue concernant les émotions. Ce manque de conscience sur les processus émotionnels et la façon dont ils peuvent contribuer à la libération de la souffrance transparaît à la fois dans la théorie et dans la pratique.

Je n'approfondirai pas sur les questions liées à l'inclusion des personnes ayant des antécédents psychiatriques : elle me semble être adressée avec une certaine attention, mais je n'ai pas creusé le sujet<sup>6</sup>. C'est sûrement améliorable en tout cas, et la question émotionnelle peut faire bouger les choses dans le bon sens. De même je n'aborde pas ce qui a trait aux handicaps moteurs, n'étant pas suffisamment à la page là-dessus.

Dans les discours, il est fait mention à plusieurs reprises de personnes qui pleurent – surtout ou exclusivement des femmes, je ne suis plus sûr – et chaque fois c'est avec mépris. La colère est présentée elle aussi comme négative, associée à l'insulte ou même au meurtre, sauf quand c'est celle de Sayiagyi U Ba Khin qui – elle – est sage, utile et valorisée (« sainte » comme on dirait dans un contexte chrétien). La peur est très peu mentionnée, et chaque fois non dans ses manifestations réelles mais seulement de façon abstraite, comme vice moral.

On retrouve exactement ce modèle dans la plupart des approches de développement personnel : tristesse et colère piégées dans les construits de genre, méconnaissance des processus de décharge, mépris de l'expression émotionnelle qui reflète, en réalité, une peur inconsciente des émotions, et donc du refoulement émotionnel. L'expression de la tristesse n'est acceptable que dans

---

<sup>6</sup> J'ai répondu à l'un des questionnaires optionnels préalables, et je l'ai trouvé relativement bien fait, mais je suis à l'aise avec l'écrit, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. Le fait même de traiter cela par écrit et sans retour dialogique peut être un frein ou créer des biais de compréhension pour bien des gens.

une limite congrue (« les yeux coulent » au besoin ça c'est ok, mais on reste stoïque : pas de sanglots, retiens le *flow*), la colère est soit pure soit pure violence... et personne ne semble bien savoir ce qu'est la peur, *en fait*.

Le sujet est complexe et délicat, car bien sûr autoriser des expressions émotionnelles trop intenses dans le hall de méditation serait nuisible pour le silence, et en l'état cela risquerait de provoquer des réactions en chaîne incontrôlables qui perturberaient la *samadhi* de tout le monde. Pour en avoir échangé avec l'enseignant, et pour avoir vu la façon dont avaient été traités les intenses tremblements de ma compagne, décharges de peur, je reconnais cependant qu'il y a déjà une ouverture possible.

L'étape suivante serait de pouvoir accueillir *vraiment* toutes les expressions émotionnelles. La décharge, pleine et entière, est en effet un processus naturel et sain, qui contribue aussi à libérer les *sankharas*. Une fois la charge émotionnelle évacuée, le retour au noble silence se fait très bien et la concentration de l'esprit est plus aiguisée, plus profonde. L'intensité de l'émotion peut passagèrement perturber la conscience des sensations physiques, mais ce n'est même pas une fatalité et surtout ce n'est que de façon éphémère, *si on l'autorise* (car le refoulement lui cristallise la charge émotionnelle, pour le dire vite<sup>7</sup>).

Selon mon expérience, la posture actuelle à ce propos à vipassana, comme à bien d'autres endroits, est erronée. Elle est directement influencée par les systèmes de croyances médico-légales, dominés à cet endroit par certains courants pys plus ou moins post-freudiens-lacaniens, eux-mêmes fortement teintés d'idéologie bourgeoise et patriarcale. Tout cela est contraire aux intentions du Bouddha, non ?

Il y a une confusion nocive entre équanimité et impassibilité (voire indifférence). L'équilibre de l'esprit n'est pas directement en lien avec le fait d'avoir *l'air* neutre. Untel peut ressembler à un grand sage qui nourrit en secret des pensées troublées, des passions violentes et toute sorte de sentimentalité ou d'affections : ça me semble évident.

Quoi que moins intuitif, l'inverse est vrai aussi : il est *possible* d'être agitée ou hyper-expressive *en apparence*, et cependant centrée à l'intérieur, à l'écoute des mouvements du corps et en présence de ce qui se manifeste d'instant en instant. C'est d'ailleurs l'expérience de nombre de *performers*.

Chacun-e peut aussi observer ce processus en soi-même : lorsque nous accueillons une émotion même très intense avec équanimité, c'est-à-dire avec la conscience de l'impermanence et que « nous ne sommes pas cela », elle traverse et se dissipe complètement. Aussi fortes que puissent en être les manifestations physiques, il n'en reste ensuite pas la moindre trace. À l'inverse, si du fait de la peur (inconsciente la plupart du temps) elles sont réprimées – peu ou prou, cela crée de nouveaux *sankharas*.

En résumé, c'est bien le fait *d'empêcher* les expressions émotionnelles qui renforce les vieux schémas de souffrance, et non pas le contraire. Certes, pour une prise en compte radicale cela nécessiterait un cadre qui est relativement loin du standard actuel – mais de premiers aménagements sont faciles, et une évolution lente est possible.

→ Dans les entretiens, encourager (ou du moins ne pas décourager) les sanglots ou les tremblements, même intenses – tout en veillant à ne pas déranger le voisinage et bien sûr à maintenir l'équanimité et l'observation des sensations physiques.

→ Isoler phoniquement les cellules de méditation serait sans grande difficulté et permettrait là aussi de faciliter la décharge quand elle survient pendant les séances.

---

<sup>7</sup> C'est aussi la complexité du phénomène traumatique décrit par Peter Levine dans *Réveiller le tigre* : il n'est pas nécessairement lié à un événement unique, le plus communément c'est aussi une multiplicité d'injonctions éducatives. Cf. aussi Alice Miller.

→ Là encore, un examen plus attentif des discours, expurger ou ajuster comme suggéré plus haut serait hautement souhaitable.

→ Un rôle de « grande oreille » dans le staff, avec un espace-temps dédié dans le programme (mêmes horaires que la lessive et la douche : hygiène émotionnelle) permettrait d'alléger l'ouvrage des leaders et AT. Idéalement ces personnes seraient formées à l'écoute empathique et à la reformulation équilibrée (non-réactive, pour ne pas créer de *sankharas*), et un cadre pareil sécuriserait le processus et éviterait les dérives (max. 5mn par personne par exemple). Les mêmes personnes pourraient aussi avoir pour mission des échanges téléphoniques préalables aux cours.

Certes tout cela demanderait un important travail – mais en quoi est-ce un problème ?

Si l'on veut atteindre un objectif, ne faut-il pas s'en donner les moyens en cohérence ? Si jamais le modèle bénévole semblait difficile à tenir à certains endroits (c'est peut-être déjà le cas?), pourquoi ne pas envisager des défraiements dont le montant serait visé collectivement, afin de ne pas générer d'avidité et autres biais nuisibles à la *sila* de l'institution ?

→ Pour adresser vraiment ces sujets, j'invite les AT à se former à la coécoute, au mouvement authentique, à la théorie polyvagale, au yoga du cœur etc. et à considérer ces autres théories et pratiques comme complémentaires de l'assise méditative.

→ À terme d'autres aménagements pourraient être envisagés, telles des groupes de soutien en dehors des cours (voir plus loin sur la *sangha*) ou une *chill room* où le noble silence serait maintenu mais avec des conditions spéciales, et qui permettrait d'aller encore mieux vers la libération de toutes les souffrances.

## Rationalité et foi

Comme on l'a déjà suggéré en première partie, ce qui peut sembler dogmatique et sectaire des fois c'est d'insister comme quoi on n'est pas dogmatiques et sectaires. Si l'on enlevait des discours tous les endroits où l'enseignant ne cherche rien qu'à rassurer nos craintes à ce sujet – alors même que consciemment il méprise la peur, incohérence patente – on s'épargnerait déjà une bonne heure de redites absurdes.

Au-delà de ça, il y a chez Goenka et dans son cours un rapport ambivalent à la religion et à la science : abordons donc ces questions aussi simplement que possible, c'est-à-dire en essayant de saisir comment elles sont liées.

Dans les discours et dans les conseils des AT, il y a à la fois une méfiance (légitime) vis-à-vis des aspects superstitieux des différents systèmes de croyances et un respect (sympathique) des différentes religions, considérées comme compatibles et dont les plus fameuses sont souvent énumérées. Cela n'est pas incohérent en soi, quoi que le discernement entre ces deux aspects me semble insuffisamment explicité, de sorte que cela peut générer une certaine confusion théorique de mauvais aloi pour nos *samadhi* – mais ça c'est un détail.

Ce qui reste dans l'ombre surtout, et qui nuit plus sérieusement à l'efficacité de l'institution, c'est l'articulation entre la foi et la rationalité. Là encore, c'est une difficulté commune, qu'on rencontre dans de nombreux milieux spirituels, à chaque fois avec des couleurs singulières, un lexique et des biais propres à la culture de chaque organisation ou de chaque *guru*.

La technique de méditation que nous pratiquons est présentée comme « scientifique ». Goenka utilise ce mot pour rassurer et convaincre, et là aussi ça génère de la confusion, car ce qu'il semble vouloir dire c'est plutôt qu'elle est rationnelle, et que son efficacité est universelle – ce avec quoi je suis d'accord. Si je critique cet aspect, là encore, c'est dans l'espoir d'ajuster votre ouvrage en même temps que de clarifier mon esprit.



Il n'y a pas de "science" sans évaluation rigoureuse, quantitative et / ou qualitative (ceci diversement selon les sciences), des résultats d'une ou plusieurs expériences. Or ce n'est pas le cas en l'occurrence avec l'expérience de la méditation *vipassana* : on se contente de constater que dans la plupart des cas, elle apporte un bienfait, une amélioration de la vie. Le fait de « faire soi-même l'expérience » peut permettre (ou non) de valider les propositions de l'enseignant, mais cette validation est empirique et non scientifique. C'est même explicitement ce qui est recherché, puisque c'est bien cette connaissance-là, *bhavana maya panna*, que le bouddhisme valorise.

Ainsi dans cet enseignement on ne semble pas bien savoir ce qu'est la science – mais surtout on entretient avec elle un rapport ambivalent : d'un côté on la considère comme positive puisqu'on s'en réclame, d'un autre on la méprise. Tous les savants cités en exemple dans les discours sont ridiculisés, et leur connaissance elle-même est réduite, subordonnée à l'expérience, considérée comme redondante.

On retrouve en particulier cette idée banale que Bouddha savait déjà ce que les physiques nucléaire ou quantique découvrent trois mille ans plus tard. Je suis d'accord avec le fait que la mystique saisit depuis belle lurette ce que l'intelligence cherche laborieusement à expliciter de ce côté-là, mais pourquoi comparer leurs ouvrages ? L'intention n'est pas la même : aucune recherche en physique ne vise à libérer l'humanité de ses souffrances, et aucune méditante ne saurait détailler avec précision la composition de la matière ou la théorie des cordes.

Certes sur ce dernier point, on peut bien sûr observer des analogies (en particulier les fameux *kalapas*)... et on peut, surtout, considérer que la connaissance intime « suffit », qu'elle seule est bonne et que le reste nous égare. Mais cela relève de la morale ou de l'éthique – et ce n'est pas aux sciences dures, mais à la philosophie et aux sciences humaines qu'il faut alors faire appel pour chercher à le démontrer. Une telle démonstration demeurera d'ailleurs nécessairement opposable.

La confusion entre sciences et pseudo-sciences est commune, et nourrit l'irrationnalité dans laquelle tout notre système politique baigne (je peux même ajouter « intentionnellement à bien des endroits », au risque de passer pour conspi<sup>8</sup>). C'est si dommage que *vipassana* puisse contribuer à la confuse ! Le manque de discernement alimente la division, la souffrance, et là aussi ça nourrit beaucoup de *sankharas*.

La source de ce déséquilibre est de nouveau à chercher dans les oppressions systémiques : ce sont les oppressions intellectuelles et anti-intellectuelles qui jouent à l'évidence. D'un côté, pour tenir compte du pouvoir que confère l'intellectualité et la culture dominante, Goenka et le réseau *vipassana* s'en prévalent. Mais comme ce qui est valorisé dans cette culture-ci (bouddhiste idem *new age*) n'est justement pas de l'ordre du mental, ils basculent volontiers dans la ridiculisation ou l'ignorance.

Cette attitude est payante<sup>9</sup> : comme nombre de démarches commerciales, religieuses ou populistes, ça marche très bien avec le grand public ! Ainsi le réseau fondé par Goenka a connu un essor extraordinaire, et acquis une renommée mondiale. Mais ça génère une dissonance cognitive, consciente ou inconsciente, qui nuit en fait à la *samadhi* des participantes.

→ Là encore, une solution à court terme, peu impliquante, peut être une note optionnelle simple, inspirée de ce que je viens d'écrire sur la science, la religion et la rationalité.

→ Là encore aussi, un regard critique plus approfondi, des ajustements oraux, des coupes ou une suppression pure et simple des discours semblera préférable, à terme.

---

8 Ce qui est parfois une posture... authentiquement scientifique ! cf. le brillant philosophe complotiste Mehdi Bellaj-Kacem ou le récent *Manifeste conspirationniste*, très sourcé du point de vue historique.

9 Pour l'instant... mais là où les systèmes d'oppression en vigueur ne tiendraient plus, l'organisation elle-même serait rapidement menacée (cf. ci-dessous dernière partie). Pas besoin de ce futur possible cependant pour corriger le présent là où il n'est pas satisfaisant.

Dans sa valorisation du bouddhisme, Goenka cite souvent l'argument d'une religion sans dieu (non sans reconnaître en passant les dérives des pratiques bouddhistes idolâtres). Mais là encore, cet argument ne s'appuie pas sur une conscience rigoureuse et rationnelle de ce qu'est ou n'est pas une religion.

Le phénomène religieux, en effet, n'a pas besoin du divin, ni en mode unique ni pluriels. L'anti-théisme ou le transhumanisme à l'œuvre dans les milieux post-libéraux actuellement aux commandes à une certaine échelle fonctionnent explicitement et intentionnellement comme des religions, par exemple – Elon Musk l'affirme et Yuval Harari l'affine.

À l'inverse, ce vers quoi le discours de Goenka a tendance à tendre, si on cherche à le saisir rationnellement et avec bienveillance, c'est vers le partage d'une pratique laïque. La laïcité est en effet un merveilleux concept, tout à fait compatible avec la technique et la théorie *vipassana*... et même, avec le bouddhisme, comme avec les trois religions du livre et l'hindouisme qu'évoque souvent Goenka (et pour causes), et encore aussi avec le zoroastrisme, le taoïsme ou l'athéisme, l'agnosticisme ou toute pratique (non-)spirituelle qui soit – du moment qu'elle autorise le dialogue.

Ce qui fonde en effet la laïcité, ce n'est *pas* la tolérance ou le fait de pouvoir maintenir chacun de son côté ses croyances personnelles – bien au contraire ! C'est la possibilité du dialogue, de l'interconnaissance et de l'évolutivité des pratiques et des traditions : car c'est cela qui défait les impérialismes et les dogmes religieux.

→ Mentionner explicitement la laïcité en l'état actuel des choses serait mentir, mais avec les ajustements que je propose assez vite ça pourrait.

→ Là aussi, la formation des AT & servantes de long terme et le dialogue avec d'autres pratiques et d'autres réseaux semblent nécessaires pour une évolution de long terme.

Comme les pseudosciences et les religions, les discours des enseignants sont sinon impossibles du moins très difficiles à contredire, car ils ne sont pas complètement rationnels et n'autorisent pas la critique : quoi qu'on dise, on est renvoyé-e à l'idée qu'il faut continuer à pratiquer, et que l'on comprendra plus tard, grâce à cette pratique. J'ai pratiqué, et je crois avoir bien saisi où la pratique est bonne – et où la théorie pêche.

Vous avez sans doute entendu parler du wokisme, cette catégorie construite de l'extérieur pour décrédibiliser des personnes qui veulent défaire les anciens rapports de pouvoir et qui remettent en question les épistémologies dominantes au sein des sciences. En gros l'idée sur ce dernier point c'est que les croyances de l'observateur influencent l'observation. À quel point la foi peut ou non transporter des montagnes, c'est encore en discussion, mais il y a un domaine où le consensus scientifique est fort en la matière : c'est la psychologie.

Des personnes qui parviennent (plus ou moins) à concentrer leur esprit dix jours par an et deux heures par jour pour améliorer leur existence vont sans doute améliorer leur existence dans environ 99,7 % des cas, quelle que soit la technique qu'ils emploient pour ce faire. Avanceront-ils pour autant vers la libération de toutes les souffrances ? ce n'est pas dit.

### ***Is there a final goal ?***

La méditation vipassana doit se garder à la fois de la distraction intellectuelle et du jeu des sensations : c'est un double travail, et pour ce qui est de la pratique il nous est bien enseigné. J'ai pu observer, grâce à la méthode partagée, comment les *sankharas* se libéraient – et quoi que j'aie encore bien du travail pour les libérer tous et que je ne sois pas sûr d'y parvenir, de ce que j'ai perçu

*il me semble* que c'est atteignable *dans cette vie-ci*<sup>10</sup>. Je pose cela en préambule de cette partie, là encore, pour situer ma parole afin d'éviter les malentendus.

De ces deux objectifs nommés à la fin de la précédente partie, ces deux intentions que présente l'enseignement de *vipassana* pour motiver l'effort de la pratique, à savoir « améliorer sa vie quotidienne » et « libérer toutes les souffrances »... qu'en est-il du second ? Est-ce réellement un but pour le réseau ? Est-ce nécessairement un « très long chemin » ? Ces questions sont-elles traitées rationnellement et avec force par l'association française ?

En posant ces questions, je ne veux certes pas sacrifier les résultats immédiats à la recherche de finalité. Comme Goenka le suggère : si ma vie s'améliore, c'est déjà bien, qu'ai-je besoin de chercher plus loin ? Ne puis-je simplement faire confiance à la méthode, au chemin ? Et au-delà de "moi", si le réseau *vipassana* contribue à améliorer simplement et concrètement des milliers de vies, pourquoi le critiquer ? il a sa raison d'être... oui, de même que les centres sociaux ou les cabarets – si je peux me permettre cette petite comparaison ironique et provocatrice.

Une des choses qui m'a troublé dès mon premier « 10-jours », c'est la façon dont on me promettait sans cesse un accomplissement futur dont personne, ni dans les anciens étudiants ni même parmi les enseignants, ne semblait pouvoir se féliciter. Et puisqu'on se réclame du Bouddha, qu'on voit dans sa réalisation un modèle, il semble cohérent de chercher comment cette finalité-là peut en effet être atteinte aussi, en même temps que la première.

Car se libérer de la souffrance, aujourd'hui sur cette planète, ce n'est certes pas méditer quotidiennement et poursuivre le *business as usual - or what* ? D'un côté, il nous faut considérer la souffrance aussi du point de vue sociétal, collectif, politique : c'est ce à quoi nous sommes invitées par exemple lorsque nous choisissons nos moyens de vie (de nombreux passages des discours détaillent ou reviennent sur ce point).

D'un autre côté, c'est bien en cela que *vipassana* est une démarche vraiment spirituelle et non un simple stage de dev'perso ou « juste une méthode de bien-être ». Même si cette dimension spirituelle n'est pas *trop* mise en avant, probablement pour des raisons de com' comme on l'a suggéré ci-dessus, elle reste significative.

Ainsi donc à *vipassana*, comme dans bien d'autres *satsangs* ou à travers d'autres voies, on cherche l'éveil : pourquoi ne pas dire simplement les mots ? Certes parfois les mots nous égarent, et si c'est juste pour nourrir un « égo spirituel » il vaut mieux s'en abstenir... mais le manque de clarté et la peur des mots peuvent nous égarer, elles aussi.

À *vipassana*, on cherche l'éveil mais soit on n'y croit pas trop, soit on considère que c'est un loooong chemin, comme Goenka le répète souvent au risque de nous faire désespérer d'y parvenir jamais (consciemment ou inconsciemment). Comme indiqué plus haut en effet, les croyances impactent l'expérience, et si on me persuade que le but est inatteignable – voire qu'on a presque l'air de se moquer « gentiment » de ma capacité à y parvenir... je risque bien de ne pas pouvoir l'atteindre.

J'apprécie l'humilité de l'enseignant avec lequel j'ai abordé ce sujet, et qui m'a confessé qu'il se considérait comme étant encore très loin du « *final goal* ». Je n'ai pas entendu la même chez Goenka, qui reste volontairement vague sur le sujet : il ne parle pas de lui, et la seule autre personne qu'il présente comme exemple est morte depuis 30 siècles sans laisser de traces directes (en annexe, je joins un petit dialogue imaginaire entre lui et son premier disciple, avec cette idée que peut-être Ananda était éveillé ... *avant* :^)

Je ne sais pas non plus si tous les AT considèrent vraiment leur guide comme éveillé, mais on m'a dit que ce n'était pas un sujet de débat au sein de *vipassana* : j'en comprends que la ligne en

---

10 Détailler les sensations physiques qui me permettent de tirer cette conclusion me semble fastidieux, difficile à l'écrit, et pas nécessaire. Je pourrai éventuellement le faire pour qui me le demanderait.

la matière est de se contenter de travailler, sans chercher à se comparer les un-es aux autres, sans prendre des idoles ou des modèles : et ça fait sens puissamment pour moi !

Ainsi, pourquoi ne pas simplement l'explicitier ? Ça éviterait là aussi des questions inutiles

→ Ajustement des façons de présenter la méthode et ses intentions au préalable (site internet, code de discipline etc.)

→ Éventuellement un mot là-dessus dans la note optionnelle sur le bouddhisme (cf. première partie et ci-dessous)

Dans les différentes traditions du bouddhisme, la question de la réalisation est un sujet de division. Il me semble lire deux grandes alternatives : éveil graduel ou instantané, éveil personnel ou collectif (qui implique l'éveil personnel comme une simple étape).

Dans le zen par exemple, où la pratique de la méditation n'exclue pas celles des *koans*, de la brutalité voire parfois de certaines débauches ou fantaisies, l'illumination est réputée subite et non graduelle, progressive. L'expérience de nombreux guides spirituels confirme cette survenue d'une libération des souffrances *immédiate*<sup>11</sup>.

Cette possibilité vient directement contredire certains éléments de la doctrine partagée dans les discours de Goenka – qui se situe dans un courant bouddhiste où l'éveil est un chemin, sans toutefois chercher à classer les gens selon une hiérarchie spirituelle où il s'agirait d'atteindre [tel ou tel stade](#) dans cette vie ou dans une des "prochaines".

De même, si la pratique partagée ici nous invite plutôt à un accomplissement individuel, d'autres écoles mettent le focus sur l'illumination en tant que processus collectif ([bodhicitta](#)). Dans cette vision, ce n'est pas tant – ou du moins pas seulement l'effort de chacune qui est recherché et mis en avant, mais aussi la progression de toutes.

Intégrer explicitement ces directions cousines serait possible – et bon ! car si le choix appartient à chacun-e de la Voie qu'il souhaite suivre, une telle liberté n'a de sens qu'en conscience. Pour savoir où « creuser son puits » pour reprendre l'image du dernier discours, il me semble évidemment préférable de pouvoir faire un choix éclairé, en connaissant *a minima* les différents puits possibles. On risque moins de s'embourber quand on a reconnu des dizaines de façons valables de creuser son trou.

À l'inverse (au risque de me répéter ou d'avoir l'air lourd), faire comme si les traditions les plus voisines n'existaient pas, ça confine à la malhonnêteté : ce n'est, je crois, pas très *sama*.

### « Sama » : une quête...

Face à une alternative duelle, c'est bien de se rappeler qu'il y a toujours en fait au moins quatre possibilités : l'une, l'autre, les deux d'une façon ou d'une autre, ou bien encore – aucune. Choisir une « voie du milieu » c'est bien souvent regarder des côtés que tracent ces deux dernières options, quand bien même ils semblent exclus *a priori* dans la proposition.

Ainsi l'"éveil", ce concept qui recouvre tant de situations si différentes (et qui camoufle parfois des dominations, sans parler des "rendormissements"...), pourquoi ne pourrait-il pas être parfois instantané et parfois graduel, à la fois individuel et collectif ?

---

11 Citons les célèbres Krishnamurti ou Tolle qui sont sur ces lignes, mais il y en a mille autres, plus ou moins *new age* ou traditionnalistes, en Orient comme par chez nous. Ça s'est beaucoup massifié en occident, il me semble, ces dernières décennies – mais je ne suis pas spécialiste.

Quoi qu'il en soit, le chemin proposé ici pour y parvenir est octuple – et chacun de ces huit pôles me semble pertinent... mais le point commun à toutes les attentions-là, qui détaillent l'indissociable trinité *Sila-Samadhi-Pannya*, c'est « *Sama* ». Non pas simplement des paroles, des moyens de subsistance, de la concentration, de la compréhension etc. mais les paroles, les moyens, la concentration etc. « justes et bonnes » – pour traduire approximativement bien l'intraduisible, en reprenant une formule courante dans une autre culture spirituelle.

Qu'est-ce qui est juste et bon ? Qu'est-ce qui est *sama*, et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Qui peut le dire avec assurance, pour lui-même et pour les autres, dans toutes les situations ?

Prenons un exemple simple : l'un des préceptes anciens que nous sommes supposé-e-s respecter dans les cours Vipassana est de ne pas mentir (« s'efforcer de ne pas user de paroles fausses ou mensongères » disent d'autres traductions, et Goenka aussi précise l'idée dans un des discours)... et nombre d'éléments de discours portent sur l'importance de la vérité (*Sacca*), rappelant qu'il s'agit d'être *honnête*, c'est-à-dire aussi, de ne pas voiler la vérité (même par souci de politesse par exemple).

Mais comme la justice, à l'échelle humaine la vérité est toujours une question de points de vue. C'est toujours une recherche, un mouvement, un mélange ou une tentative : un équilibre.

Des discours enregistrés dans le passé deviennent forcément de moins en moins ajustés au fil du temps, de plus en plus en décalage avec la réalité du monde d'aujourd'hui, et donc petit à petit... plus faux ! Surtout lorsqu'ils sont traduits de façon discutable – voire à certains endroits carrément à côté de la plaque ou lacunaire.

Lorsqu'en plus nous sommes privé-es du bénéfice que les dimensions humoristiques, affectives et plastiques propres à l'oralité offrent mieux en présence synchrone, nous reliant aux intentions vivantes au-delà de la lettre, n'y a-t-il pas déjà plusieurs "voiles" devant "la vérité" ?

→ Les étudiant-es anglophones et les ancien-es étudiant-es qui en font la demande bénéficient d'une vidéo sous-titrée en français. Pourquoi n'en pas faire bénéficier tout le monde ? C'est facile d'installer un vidéoproj' et un écran amovible dans le *dhamma hall* – en proposant bien sûr aux personnes qui ne sont pas à l'aise avec l'écrit (ou avec l'anglais) la version française – telle quelle seulement dans un premier temps.

→ Vous envisagez peut-être déjà de refaire une traduction pour la francophonie ? Ça me semble indispensable (et urgent, sauf à supprimer ou remanier profondément les discours à court-moyen terme). Elle pourrait être plus synthétique – en évitant a minima les redites de l'original, qui n'ont pas tant de sens sans l'énergie vocale du boss, et éventuellement les redondances évidentes.

→ Elle gagnerait, aussi et en tous cas, à être enregistrée à deux ou trois voix en mixité, plutôt qu'une seule. Cf. chapitres précédents.

Le règlement de vipassana est strict et presque à l'identique au cœur des [montagnes bienveillantes](#) ou non loin de NY city, et il n'a pratiquement pas bougé depuis la mort du maître. *Paññā* a en effet besoin d'une juste et bonne concentration de l'esprit, et celle-ci requiert en effet une *sīla* très stricte, aussi parfaite que possible même.

Mais une morale grossière, dogmatique, toute rigoureuse qu'elle soit (et elle ne l'est même pas toujours à *Dhamma mahi* : j'ai vu les principales règles enfreintes par des gens du staff !) est de bien moindre qualité de ce point de vue qu'une éthique collective évolutive, comprise par chacunx dans ses principes et ses formes, et ajustée aux contextes territoriaux.

Dans les faits, la qualité de la *Sīla* de *Dhamma.org* est discutable, relative – et plus ou moins insatisfaisante selon les lieux... et de moins en moins ajustée, là aussi, à mesure que la source de vie s'éloigne. Les grandes règles en vigueur, calquées sur les préceptes bouddhistes traditionnels, se traduisent parfois ici en stratégies qui semblent un peu obsolètes ou décalées, là encore faute de mise à jour.

Un exemple, une tarte à la crème ou un arbre de Noël je le sais à *vipassana* : la façon dont est appliqué le premier des préceptes : « ne pas tuer », initialement le « respect de la vie » – *Ahimsā*, qu'on peut traduire plutôt non-violence ou bienveillance.

Le fait de ne pas manger de viande ni de poisson, tout en continuant à consommer à volonté du beurre et du lait issus de l'agriculture intensive, c'est karmiquement assez contradictoire... les engrais phytos "traditionnels" contribuent activement à l'extinction des espèces, et même en "bio" les contraintes économiques mettent à mort la plupart des veaux : c'est une conséquence quasiment directe de leur exploitation.

Certes, c'est chouette de coopérer avec le fermier voisin, même s'il est conventionnel. Certes, c'est compliqué de faire évoluer des recettes "qui marchent" depuis 25 ans. Il n'en reste pas moins qu'à cet endroit – comme à d'autres – *ahimsā* est contrariée, et cela nuit à la *sīla* de *vipassana*.

Sans être *violent veggie* ni autrement extrémiste ou radicalE, dans la complexité des enjeux de notre temps, une éthique ne peut plus être que contextuelle et évolutive si elle veut être *sama*, juste – et non pas un énième appareillage moral comme en servent depuis des siècles... toutes les religions (y compris celle du "progrès" à l'occidentale, d'ailleurs).

Qu'il y ait eu un sens à garder une cohérence à l'échelle mondiale, qu'au sein de l'association française s'y tenir aussi ait semblé préférable, tout cela est compréhensible et acceptable. Jusqu'à quand ?

Autre exemple, brièvement. Sur le site en français, on peut lire cette phrase, tout au début du [code de discipline](#) que tout-e étudiant-e s'engage à respecter : *Vipassana est « une technique qui éradiquera la souffrance »*. Il me semble que *Vipassana* est soit le principe de vision pénétrante qui éradique en effet la souffrance *ici et maintenant*, au présent, soit la méthode qui contribuera *peut-être* à l'éradiquer pour toute l'humanité, mais que le raccourci entre les deux est une approximation prétentieuse et incertaine.

Quand j'en ai parlé à notre enseignant fin 2019, il a reconnu que la formule n'était pas juste... mais n'a pas pris soin de noter le fait pour corriger le site. Il y a dans les discours du soir et de partout nombre d'approximations comme celle-ci. Elles n'empêchent bien sûr *pas* de méditer, ni d'améliorer effectivement nos vies – mais on a vu dans le précédent développement que *cela* n'était peut-être pas suffisant. Améliorer la pureté de la *Sīla* améliorerait aussi, je crois, les résultats de l'institution.

Goenka aime les histoires, les paraboles ou les métaphores, et toutes ces images éclairent ses discours pour la plupart et les rendent accessibles. Cependant, pour en finir avec cette partie, je voudrais en pointer deux qui ne me semblent pas *sama*.

Pendant dix jours, nous sommes invitées à ne pas mêler d'autres techniques avec celle qui nous est enseignée, et cela me semble parfaitement légitime et relativement juste.

Pour l'expliquer cependant, Goenka utilise deux comparaisons : celle des deux chevaux et celle des deux bateaux. Un pied de chaque côté : « dangereux ! » dit-il. À aucun moment ce danger n'est explicité. Quel est-il ?

Je pense que ça a trait au risque de « partir en vrille », de « péter les plombs », comme on dit. De fait, c'est arrivé assez souvent qu'un méditant finisse ses 10 jours à l'HP, faute d'avoir respecté les règles en général ou d'avoir répondu sincèrement au questionnaire de sélection.

Là aussi, pourquoi ne pas le dire simplement ? C'est comme s'il y avait une peur qui n'était pas nommée, un risque de discréditer la pratique. Mais une pratique efficiente est crédible, au contraire. Pratiquer *vipassana* de travers, ou en se montant la tête avec des trucs spirituels exotiques,

ça peut provoquer des décompensations, comme on dit dans le champ psy... et les personnes concernées *connaissent* ce risque.

Un danger flou est bien plus inquiétant, nuisible à la paix et à la juste concentration de l'esprit – non seulement des psychotiques, mais de tout le monde.

→ Les propositions que je pourrais faire pour répondre à ces points-ci tombent sous le sens, dans le même esprit que les précédentes. Cf. aussi la partie concernant les émotions.

Une des dernières histoires que Goenka nous raconte, c'est celle du petit caillou qui ne gâte certes pas le plat de porridge... et que la bonne mère ôte en riant de l'assiette de l'enfant : pauvre enfant incapable d'y reconnaître l'épice, qui lui donne pourtant ce goût si suave qu'il aime. Passons sur le côté adultiste et condescendant de la blague.

Ce que j'essaie de vous dire dans ce texte, c'est que non seulement tout ce que j'ai cité jusque là *n'est pas* de la cardamome (je connais bien le goût : je fais du tchaï depuis 30 ans), mais qu'en plus certains de ces cailloux donnent un goût au plat, je trouve : seraient-ils de soufre ou de crotte de bique, pour filer l'image en mode provo ?

Certes, j'ai la recette et je peux décider de faire « ma sauce chez moi ». Comme j'aimerais pourtant pouvoir continuer à méditer avec vous toustes, camarades de cette *sangha* !

## Personne sainte ou communautéS ?

J'utilisais déjà le mot *sangha* avant d'écouter les discours où Goenka l'emploie d'une façon qui au début m'a fait buguer : il lui donne une signification qui n'est pas celle communément usitée dans le bouddhisme. Il désigne en effet ainsi une personne sainte autour de laquelle se réunit une communauté, et non la communauté de pratique elle-même.

Peut-être est-ce là le sens originel, qui s'est étendu métonymiquement par la suite et qui n'est à présent plus très employé ? J'imagine que c'est intentionnellement qu'il ne fait pas référence au sens usuel du mot *sangha* – et de mon point de vue ça met en lumière en effet l'une des failles les plus étranges de votre institution : la difficulté qu'il y a pour les étudiant-es de se relier entre elleux, le peu de confiance qu'il y a dans leurs liens, la *méfiance* même pour le dialogue et l'*empêchement* d'une construction communautaire en-dehors des limites strictes décidées jadis<sup>12</sup>.

En somme, le bug de *sangha*.

Ça vaut quelle que soit la définition du mot : si c'est une personne sainte, elle n'est plus de ce monde, si c'est une communauté vivante, elle me semble maladivement hantée par ce mort.

Quoi : on m'a découragé, presque interdit de rassembler quelques amis pour pratiquer *vipassana* chez nous, sans faire passer un enregistrement du maître ? Qui a peur que je me fasse passer pour un *guru* ? Qui protège d'une récupération ou d'une spoliation, là où il ne s'agit que de poursuivre le commun ouvrage ? Qui veut garder le contrôle sur *vipassana* comme sur une propriété intellectuelle, en mode libéral ?

Les questions d'appropriation culturelle sont complexes. Certes, nous sommes occidentaux et Goenka est issu d'une des cultures baignées traditionnellement dans le bouddhisme. Et en même temps c'est justement avec des méthodes à l'occidentale, qu'il promeut la technique bouddhiste... alors qu'*elle est* et doit rester je crois "libre de droits", *creative commons* !

---

12 En une époque où le *community management* et les réseaux sociaux n'avaient pas la même importance qu'aujourd'hui, surtout pour les jeunes générations. Je n'insiste pas sur ce point car les outils numériques sont certes à double tranchant : point trop n'en faut ! Juste le nécessaire pour faciliter la pratique en *live*.

→ Là aussi, il suffirait d'informer mieux sur les risques encourus à s'affranchir des processus et méthodes définis, pour sécuriser les choses. Là encore, mes propositions peuvent s'associer aux fonctionnements en vigueur en douceur et progressivement.

→ Encadrer le retour à la parole au terme des 10 jours, avec des outils simples d'éduc'pop ou de permaculture sociale, afin que la rupture du Noble Silence soit plus progressive et rationnelle, permettrait des partages qui resteraient spontanés et personnels, sans verser autant qu'actuellement dans les dérives de l'égo et le « noble bavardage ».

→ L'accès à un forum ou un *chat* (attentivement organisé, du type Mattermost par exemple) *via* le site internet des anciens permettrait aux étudiantes (et aux AT, pourquoi pas?) d'échanger sur des points de pratique entre deux sessions, et de s'encourager dans leurs ouvrages quotidiens – sans pour autant boudier les sessions collectives déjà existantes, au contraire !

→ Sur certains des cours expérimentaux dont j'ai parlé plus haut, remplacer les temps de discours par du *circling* ou du moins, des temps de questions réponses ouvertes (comme dans un *satsang*) aiderait chacun-e à avancer grâce aux questionnements et aux réponses des autres.

Je n'ai pas ardemment creusé la question de la gouvernance mais je m'y suis intéressé quand même un peu (comme toujours), et il semble que l'organisation formelle associative concerne surtout les questions logistiques des cours et des lieux. Tout ancien étudiant est membre de fait de l'association loi 1901 (l'adhésion est automatiquement comprise dans chaque *dana*), sans pouvoir décisionnel avant d'avoir rejoint les différents cercles – et là aussi ce sera limité aux opérations : jardinage, bâtiments, com' etc.

L'essentiel de ce qui s'y passe en fait est fonction des orientations du réseau international, auxquelles veillent les enseignants. Une réunion mondiale a lieu chaque année, à laquelle le pékin moyen n'est évidemment pas convié. Naguère on m'a dit aussi que le référent du centre français vivait en Angleterre et venait quatre fois par an près d'Auxerre.

Comme dans la plupart des systèmes religieux et certaines autres organisations conventionnelles à large échelle<sup>13</sup>, pour contribuer vraiment il faut donc être impliqué de longue date ou intensément, et cela ne peut se faire qu'avec une adhésion globale aux principes déjà en place.

Avec un tel filtre, l'évolution est forcément lente. Ça donne l'avantage d'une grande stabilité et permet d'asseoir la force et la clarté des processus en place. En cas de changement systémique rapide en revanche, l'organisation est peu résiliente.

## **Vers une fédération des sanghas autogérées !**

Qu'il y ait du superflu dans le discours, du suranné dans les liens entre la théorie et la pratique, du décalage dans l'organisation, des détresses liées au genre, à la « folie », à l'expression émotionnelle, à la domination intellectuelle... pour moi ce sont des évidences que je suis heureux d'avoir pris le temps de dérouler pour les regarder mieux.

Mais encore une fois, pourquoi se donner la peine d'écrire tout cela ? Si cet enseignement ne me convient pas, pourquoi ne pas faire ma vie ailleurs, développer moi-même ce qui me semble juste et bon ?

Je ne m'en prive pas !

---

13 Je pense par exemple au MKP ou à la plupart des syndicats français... et j'emploie le mot « conventionnel » au sens du stade bleu de la spirale dynamique, conception largement employée en sociopsychologie (Graves, Wilber...) – cf. par exemple *Reinventing organisations*, de Frédéric Laloux.



Comme je l'indiquais au début, ayant bénéficié plusieurs fois de tout ce qui est – tout de même – juste et bon à Villiers-Saint-Benoît comme très probablement dans tous les *dhamma centers* à travers le monde, je considère cette critique aussi comme un genre d'action de grâce : de l'amitié qui ne se contente pas d'opiner du chef en récitant « Bien dit » trois fois en pali.

Goenka lui-même nous dissuade fermement d'une telle attitude, pas vrai ?

Comme c'est facile pour moi d'écrire, et que j'aime partager, je complète les dons que j'ai fait en finance par ce don en esprit. J'espère que ceci constituera un [moyen pas trop malhabile](#) de contribuer dans le bon sens.

Car comme toute organisation, le réseau du *dhamma* est évolutif. Qui sait quels tournants peuvent prendre les histoires, qu'elles soient petites ou grandes ?

À l'heure où j'écris, des milliers de gens méditent dans des « *Dhamma hall* » partout à travers le monde. Une moitié de ces personnes est en Inde, où le réseau a aussi bâti une « Grande pagode » monumentale, un des plus immenses édifices abritant des humains assis côte à côte sinon pour acclamer un spectacle : c'est un développement tout à fait exceptionnel, et inspirant à plus d'un titre.

Le système du *dana*, relativement avant-gardiste (non plus pour qui a navigué dans les milieux *geek*, *punk* ou *queer*, mais encore à une échelle plus large) est néanmoins efficace : l'organisation a les moyens (1 million d'euros sur le compte en banque de l'asso française) et continue à se déployer (on recherche un lieu dans le sud...)

Pour combien de temps ?

Est-ce que vous préparez suffisamment les temps où les gens ne voudront plus tenir cet équilibre, déjà précaire pour beaucoup, entre ce qui est génial et ce qui est périmé ou incohérent dans votre institution ?

J'ai fait des propositions d'aménagement, mais pour finir ce texte j'aurais envie d'être plus radical. Émancipation !

Pourquoi l'association ne s'affranchirait-elle pas de certains des fonctionnements du réseau mondial, tout en restant en lien et solidaire ? Pourquoi les AT qui encadrent les cours, avec le soutien des managers et des services longs, ne décideraient-ils pas collectivement, bien au-delà des quelques idées que j'ai énoncées plus haut, de la façon dont mener vers le mieux les communautés européennes, mondiales ?

La méditation se trouverait approfondie, l'octuple chemin enrichi, nourri des diversités et des conflits dynamiques qui fleuriraient au sein d'une fédération de *sanghas* gérées localement de bout en bout.

Cela pourrait vouloir dire aussi ouvrir des temps d'étude et de co-élaboration théorique d'une doctrine contemporaine, recueillir les expériences convergentes & anonymes des participantes, partager une posture de recherche et d'expérimentation, toujours ancrée dans la pratique.

Il me semble que *vipassana* est assez puissante et vivante aujourd'hui pour initier tout cela, et que cela contribuerait mieux que le *statu quo* à l'intention d'éradiquer la souffrance.

Ces dernières directions peuvent sembler un peu abstraites et déconnectées de vos quotidiens, de vos besoins et de vos élans actuels.

Cependant tout un monde est en train de s'effondrer, et tout un autre d'émerger... peut-être que ça pourra faire sens avant longtemps de lâcher ce qui correspond trop à l'ancien, pour pouvoir intégrer plus nettement le nouveau.

Je remercie les lecteurs et les lectrices qui ont pris le temps de lire avec attention ou de parcourir ces quelques pages de réflexions. Je me rendrai volontiers disponible pour échanger à ce propos de vive voix ou par écrit avec qui le souhaiterait, pour aller plus loin, ajuster ou cocréer. Je me sens prêt à coopérer ou dialoguer avec l'institution existante, du moins dans la mesure où ce sera vraiment ce que j'appelle une coopération ou un dialogue.

Volontiers aussi construire par ailleurs.

J'envisage ainsi depuis bien des années d'organiser (non pas tout seul!) des sessions vipassana autogérées, où nous partagerions les différents rôles nécessaires à la tenue d'une retraite – cuisine, ménage, musique, écoute, gestion du temps etc., dans l'esprit des expérimentations évoquées plus haut – peut-être plutôt sur 7 jours, pour faire tenir ça dans une semaine de loc' d'un grand gîte, par exemple. Si ça vous parle, contactez-moi ?

Avec *metta*, *karuna*, *muditha* & *upekka*,

namaskaram, hasta sempre !



07 48 10 98 18  
[lapetitefamille@no-log.org](mailto:lapetitefamille@no-log.org)

## Les deux voies de l'éveil

**Gautama :**

J'ai vaincu tous mes ennemis ! J'ai vu l'éventail de toutes les vies. Le Dhamma m'apparaît comme un livre ouvert où je peux prendre refuge comme en moi-même.

**Ananda :**

Oh prince, sont-ce des bonnes nouvelles ?

**Gautama :**

La bonne nouvelle, c'est que nous allons pouvoir partager avec le monde une technique simple et sûre, qui permet à chacun chacune d'atteindre l'éveil ! Je l'ai bichonnée au pied de ce figuier, il suffit d'observer sa respiration immobile suffisamment longtemps – dame, je suis resté là toute la journée et toute la nuit, j'ai cru que mes os allaient se briser, toutes les mémoires de souffrance sont remontées les unes après les autres, en les observant avec équanimité je les voyais se dissiper en même temps que mon ignorance ! Plus d'avidité, plus d'aversion !

**Ananda :**

C'est évangile alors en effet et je suis avec toi de tout cœur pour accomplir cela.

**Gautama :**

Formidable, Ananda : ainsi nous tenons le bon bout pour sauver la planète !

**Ananda :**

Oui, si nous y sommes attentif-ves...

**Gautama :**

Tiens, tu t'accordes au féminin mon ami-e ?

**Ananda :**

Je suis non-binaire.

**Gautama :**

Ah ? Je n'avais pas remarqué.

**Ananda :**

Ça ne m'étonne pas.

**Gautama :**

Est-ce que tu veux dire que je ne t'ai pas suffisamment prêté d'attention jusqu'à maintenant ?

**Ananda :**

Mon prince bien-aimé,  
tandis que tu accomplissais ton ouvrage sous cet arbre  
j'étais déjà là, et oui : je t'attendais.

**Gautama :**

Quoi Ananda, est-ce que tu veux dire que depuis je-ne-sais-quand tu étais déjà là parmi les éveillés dans la béatitude ?

**Ananda :**

Tu t'es réalisé dans la lumière du pouvoir : c'est un grand mérite !

Et nous sommes légions dans l'ombre, à mener une vie bonne, veillant à nos actes et à nos paroles, purifiant notre esprit pour atteindre la compréhension, la sagesse, à travers l'effort des simples gens, celui que la vie offre d'instant en instant à nos consciences.

**Gautama :**

Est-ce que j'étais aveugle, ami-e, de n'avoir pas vu que tu incarnais ici-même à mes côtés ce qu'aux quatre coins du royaume je suis parti chercher ?

**Ananda :**

Oh non, prince ! Si je l'avais incarné avec assez de force pour renverser les vieux équilibres patriarcaux que tu te trimballais, tu l'aurais vu.

Et c'est une chance pour le monde, ta légende et mon ombre : car si tout était toujours dit le silence s'en trouverait contrarié. Si tout revenait toujours-déjà et sans cesse au silence, à quoi jouerions-nous ensemble, toi Gautama et moi ?

**Gautama :**

Quelle chance pour le monde en effet, qu'il n'y ait pas d'équilibre sans réciprocité. Apprenons-nous nos couleurs, veux-tu ?

**Ananda :**

Et pourquoi pas ?

**Gautama :**

Qu'est-ce que la joie, mon frère ?

**Ananda :**

La présence à soi et au monde, la transparence ! Cela que tu vis maintenant.

Qu'est-ce qu'un enseignement, oh bouddha ?

**Gautama :**

N'importe quoi qui nous transforme ! C'est cette fleur qui est Bouddha.

Qu'est-ce que la profondeur ?

**Ananda :**

Un pli dans la surface !

Qu'est-ce que la nature ?

**Gautama :**

L'autre nom du désir !

Qu'est-ce que le langage ?

**Ananda :**

L'autre aspect du réel !

Qu'est-ce que la justice ?

**Gautama :**

Un chemin. Nous le parcourrons sans relâche ces prochaines années, pas vrai ?

Qu'est-ce que l'amour ?

**Ananda :**

Qui saurait répondre sans réduire à un élément, en retrancher le tout, « appartenir » ?  
Mais dis-moi plutôt ce qu'est que l'attention !

**Gautama :**

Cela qui comme tu dis peut se réduire en un point, ou embrasser la vibration universelle !  
Ainsi si nous inventions un dieu unique...

**Ananda :**

... nous sèmerions aussitôt la division ! Laissons d'autres s'en charger. Nous avons des écoles à bâtir dans cette région du monde, et toute cette souffrance à adresser patiemment. L'histoire nous trahira comme elle le fait toujours, mais c'est le jeu.

**Gautama :**

Que c'est bon d'avoir rencontré en toi un ami !

**Ananda :**

Oui, je me réjouis de n'avoir pas patienté tout ce temps pour rien !  
Mais je m'en doutais, je le savais, que ça arriverait.

**Gautama :**

Pardonne-moi d'avoir tant cherché alors que la grâce était là, juste à côté de moi...

**Ananda :**

Et pardonne-moi de ne pas avoir su la partager plus tôt avec toi !

**Gautama :**

Assez avec ces politesses, tu l'as dis : nous avons du travail !

**Ananda :**

Oui, le jour se lève et je vois ta famille qui nous observe...

**Gautama :**

Allons donc, soyons heureuses ^^

**Ananda :**

Soyons heureux, soyons libres