

Nouvelles Vipassana

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

Vol. 36, No. 2 • Novembre 2009

EDITION BELGE

Trimestriel

Paroles du Dhamma

Āraddhaviriye pahitatte, Résolus, déterminés,
niccam dalha parakkame; travaillant avec constance et ardeur,
samagge sāvake passa, - voyez ces méditants réunis !
etam Buddhānavandanam. Ils honorent véritablement le Bouddha.

- Mahapajapatigotamitheriapadanam-2/7-171

Inauguration de la Grande Pagode de Vipassana

Un vieux rêve, très cher à Goenkaji s'est réalisé le 8 février 2009, avec l'inauguration de la Grande Pagode de Vipassana en périphérie de Mumbai. Ont assisté à l'évènement, des milliers de méditants, dignitaires et invités du monde entier, y compris la Présidente de l'Inde, Mme Pratibha Patil.

La Présidente Patil a salué la Grande Pagode de Vipassana comme un monument de paix et d'harmonie pouvant aider à dissiper la haine et la violence. Elle a mentionné qu'elle avait elle-même



suivi un cours de 10 jours de Vipassana, et a décrit Vipassana comme un chemin permettant d'acquérir le contrôle de l'esprit, développer la pureté du coeur et de vivre une vie plus équilibrée.

Dans son discours, Goenkaji a souligné que le Bouddha n'était pas le fondateur d'une religion, mais l'enseignant d'une méthode simple, scientifique, pour développer la paix et l'harmonie pour soi et les autres ; c'est un chemin qui peut être suivi par les gens de n'importe quelle religion ou milieu. Goenkaji a également souligné que la Grande Pagode de Vipassana n'était pas un lieu pour des cérémonies religieuses, mais un endroit pour la pratique de la méditation Vipassana.

Un jour plus tôt, le 7 février, Goenkaji, Mataji, des milliers de méditants Vipassana et d'invités ont regardé la traditionnelle élévation du Dhamma dhaja (le symbole du Dhamma) et la pose du cristal, à leur place, tout au sommet de la pagode, achevant la structure. Cela fut suivi par une sanghadana (offrande d'un repas et de cadeaux) pour les moines du Myanmar, de Thaïlande, du Sri Lanka et de l'Inde.

S'élevant à 99 mètres, la Grande Pagode de Vipassana est un symbole de gratitude envers le Bouddha et la chaîne d'enseignants qui ont préservé le Dhamma pendant 2600 ans. Inspirée de la Pagode Shwedagon à Yangon, elle exprime également de manière visible la dette de l'Inde envers le Myanmar, d'où l'enseignement de Vipassana est retourné dans le pays de son origine, à l'époque moderne.

La Présidente de l'Inde, Madame Pratibha Patil, salue Goenkaji à la cérémonie inaugurale.



La structure complète de la Grande Pagode de Vipassana. Le parapluie en laiton au sommet mesure environ 6 mètres de haut.

A la différence de la Pagode Shwedagon, la Grande Pagode de Vipassana est une structure creuse contenant un hall recouvert d'un dôme. A l'apex du dôme, une roue du Dhamma en or marque l'endroit où les reliques du Bouddha ont été enchâssées, reliques données par le gouvernement du Sri Lanka et de l'association indienne Mahabodhi Society.

Le hall a une capacité d'environ 10 000 places, et a déjà servi pour des cours de Vipassana d'un jour.

La Grande Pagode de Vipassana est le plus haut monument d'Asie bâti en pierres, et il fallut onze années pour la construire. Pour la structure, un système de fixation a été conçu afin d'emboîter et maintenir les pierres en place. Chaque pierre a dû être taillée individuellement, et ajustée à la main pour s'intégrer à l'agencement complexe. Certaines pierres pèsent jusqu'à 700 kg. L'utilisation de la pierre et du mortier à la chaux assure de loin une plus grande solidité et longévité que le béton et l'acier; la Grande Pagode de Vipassana est faite pour durer des centaines d'années.

C'est le dôme le plus large du monde sans support intérieur. Il mesure 85 mètres de diamètre, et 27 mètres de hauteur.

Deux pagodes de 18 mètres encadrent la structure principale. L'une d'elle sera occupée par des cellules de méditation. L'ensemble abritera également des bibliothèques et des galeries



Gros plan sur le sommet de la Grande Pagode de Vipassana. La roche de cristal naturel fait plus de 60 cm de long et a été taillée en forme de bouton de lotus.

d'informations présentant la vie et l'enseignement du Bouddha.

A côté de la Grande Pagode de Vipassana se trouve un centre de méditation Vipassana, Dhamma Pattana, où des cours de 10 jours et des cours pour anciens étudiants se tiennent régulièrement depuis octobre 2007.

La Pagode est ouverte au public depuis l'inauguration officielle. Elle devrait attirer des milliers de pèlerins et de chercheurs de paix, et aider un très grand nombre de personnes d'Inde et de partout dans le monde à prendre conscience de l'enseignement du Bouddha.

Pour plus d'informations, consulter le site internet de la Grande Pagode de Vipassana: www.globalpagoda.orgz

La pratique de Metta-Bhavana

(L'article qui suit est une réédition de la newsletter en anglais de Dhamma Giri publiée en août 2008)

La pratique de Metta-Bhavana (la méditation de l'amour bienveillant) constitue la partie finale de la technique de méditation Vipassana. Nous pratiquons metta en faisant rayonner amour bienveillant et bonne volonté vers tous les êtres, en chargeant délibérément l'atmosphère autour de nous avec les vibrations apaisantes, positives de l'amour pur et plein de compassion. Le Bouddha nous a enseigné à développer metta afin de vivre

une vie plus paisible et plus harmonieuse et afin d'aider les autres à faire de même. La pratique de metta nous donne un moyen de partager avec tous la paix et l'harmonie que nous développons.

Metta est la qualité qui nous amène à avoir une attitude amicale. C'est un souhait sincère de bonheur et de bien-être pour tous, dépourvu de toute malveillance. La principale caractéristique de metta est une attitude bienveillante. Elle culmine dans l'identification de soi avec tous les êtres, la reconnaissance d'une communion avec toute forme de vie.

Metta n'est pas une prière, ce n'est pas non plus l'espoir d'une aide extérieure. Au contraire, c'est un processus dynamique qui crée une atmosphère de soutien où d'autres peuvent agir afin de s'aider eux-mêmes. Metta peut être orientée vers tous les êtres ou vers une personne en particulier. Nous devons éliminer l'égoïsme et ouvrir nos esprits pour pratiquer la metta.

Il est facile intellectuellement de comprendre, mais bien plus difficile de développer une telle attitude en soi. Pour y parvenir, il convient de s'entraîner. Ainsi la pratique de metta-bhavana permet de cultiver de façon systématique la bienveillance envers autrui. Cependant, pour être vraiment efficace, metta-bhavana doit être pratiquée avec la méditation Vipassana. Aussi longtemps que de la négativité, telle que l'aversion, domine l'esprit, il est vain de formuler consciemment des pensées bienveillantes et agir ainsi deviendrait un rituel dépourvu de toute signification. Cependant, quand la négativité est éliminée par la pratique de Vipassana, la bonne volonté émerge naturellement dans l'esprit. Alors, en sortant de la prison de l'obsession de soi, nous commençons à nous sentir concernés par le bien-être des autres.

C'est pour cette raison que la technique de metta-bhavana n'est introduite qu'à la fin d'un cours de Vipassana, après que les participants soient passés par le processus de purification. A ce moment-là, les méditants ressentent souvent un profond désir de bien-être pour les autres, rendant leur pratique de metta réellement efficace. Bien que peu de temps lui soit consacrée pendant un cours, metta peut être considérée comme le point culminant de la pratique de Vipassana.

Ne peuvent faire l'expérience du Nibbana que ceux dont l'esprit est rempli d'amour bienveillant et de compassion pour tous les êtres. Désirer simplement cet état n'est pas suffisant, il nous faut purifier nos esprits pour l'atteindre.

Par la pratique de Vipassana, nous prenons

conscience de la réalité qui sous-tend le monde et nous-mêmes, où tout apparaît et disparaît à chaque instant. Nous réalisons que le processus de changement se poursuit hors de notre contrôle et quels que soient nos souhaits. Peu à peu nous comprenons que tout attachement à ce qui est éphémère et sans substance crée de la souffrance en nous. Nous apprenons à être détachés et à garder l'équilibre de nos esprits face à toute expérience. Alors, nous commençons à faire l'expérience du véritable bonheur, ce n'est ni la satisfaction de notre avidité ni l'élimination de l'objet de nos peurs, mais plutôt la libération du cycle de l'avidité et de la peur. Au fur et à mesure que la sérénité intérieure se développe, nous voyons clairement comment les autres sont empêtrés dans la souffrance et naturellement nous formulons le souhait: "Puissent-ils trouver ce que nous-mêmes avons trouvé : la sortie de la souffrance, le chemin de la paix". Ceci est l'intention juste pour la pratique de metta-bhavana.

Pour pratiquer metta, l'esprit doit être calme, équilibré et libre de négativité. C'est l'état d'esprit développé par la pratique de Vipassana. Un méditant sait d'expérience à quel point la colère, l'antipathie ou la mauvaise volonté détruit la paix et fait échouer tout effort pour aider les autres. Ce n'est que lorsque la haine est supprimée et que l'équanimité se développe que nous pouvons être heureux et souhaiter le bonheur des autres. Les mots "Puissent tous les êtres être heureux" n'ont une grande force que lorsqu'ils sont prononcés avec un esprit pur. Soutenus par cette pureté, ils seront alors efficaces pour favoriser le bonheur des autres.

Nous devons donc nous examiner avant de pratiquer metta-bhavana afin de vérifier si nous sommes vraiment capables de la pratiquer. Si nous trouvons seulement une trace de haine ou d'aversion dans nos esprits, nous devons nous abstenir et nous détendre, ou nous allonger, jusqu'à ce que l'impureté ou la sensation déplaisante disparaisse. Cependant, si l'esprit et le corps sont remplis de sérénité et de bien-être, il est naturel et approprié de partager ce bonheur avec d'autres : " Puissiez-vous être heureux, puissiez-vous être libérés des souillures qui sont les causes de la souffrance. Puissent tous les êtres être en paix ! Puissent tous les êtres être heureux ! Puissent tous les êtres se libérer de leur souffrance ! "

Pendant la pratique de Vipassana, aucune verbalisation, visualisation ou imagination n'est autorisée. Mais pendant la pratique de metta-bhavana, tout ceci est permis.

Nous pouvons utiliser notre imagination, en particulier envers ceux qui nous sont proches et chers. Nous pouvons visualiser leur visage et offrir la metta : "Puisses-tu être heureux. Puisses-tu être heureux". En faisant l'expérience de l'apparition et de la disparition des vibrations, nous pouvons nous dire : "ces vibrations sont des vibrations de metta, d'amour, de compassion". Lorsque l'on est seul, on peut même dire à voix haute : "Puissent tous les êtres être heureux, puissent tous les êtres être heureux". Quand nous sommes en groupe, nous pouvons réciter mentalement pour nous-mêmes : "Puissent tous les êtres être heureux. Puissent tous les êtres être en paix. Puissent tous les êtres se libérer de la souffrance."

Cette attitude bienveillante nous permet de faire face, avec beaucoup plus d'habileté, aux vicissitudes de la vie. Supposons, par exemple, que l'on rencontre une personne qui agit délibérément de façon agressive pour blesser les autres. La réaction habituelle qui consiste à réagir avec de la peur et de la haine, est une expression de notre égocentrisme. Cela n'améliore en rien la situation et, en fait, augmente la négativité. Il serait beaucoup plus utile de rester calme et équilibré, avec un sentiment de bonne volonté envers la personne qui se comporte mal.

Ceci ne doit pas être simplement une posture intellectuelle, un vernis sur de la négativité non-résolue. Metta ne fonctionne que lorsqu'elle déborde spontanément d'un esprit purifié.

La sérénité acquise par la méditation Vipassana donne naturellement naissance à des sentiments de metta, et tout au long de la journée, ceci continue à nous affecter, ainsi que notre environnement, de façon positive. Ainsi, Vipassana a finalement une double fonction : nous apporter le bonheur par la purification de notre esprit, et nous aider à favoriser le bonheur des autres en nous préparant à la pratique de metta. Quel serait l'intérêt de nous libérer de la négativité et de l'égoïsme si nous ne partageons pas ces bienfaits avec les autres ? Au cours d'une retraite, nous nous coupons temporairement du monde afin de pouvoir y retourner et partager avec les autres ce que nous avons acquis dans la solitude. Ces deux aspects de la pratique de Vipassana sont inséparables.

En ces temps de violente instabilité et de souffrance à grande échelle, le besoin d'une pratique telle que metta-bhavana est évident. Si la paix et l'harmonie doivent régner sur le monde, elles doivent d'abord s'établir dans l'esprit de tous les habitants du monde.

Puissent tous les êtres être heureux !

Questions et réponses

Comment échappe-t-on à la colère ?

Goenkaji : Par la pratique de Vipassana ! Un étudiant de Vipassana observe la respiration, ou les sensations corporelles produites par la colère. Cette observation se fait avec équanimité, sans réaction. Bientôt la colère faiblit et s'en va. Par la pratique continue de Vipassana, le comportement habituel de l'esprit qui consiste à réagir avec colère est modifié.

Je ne peux pas supprimer ma colère, même si j'essaie.

Goenkaji : Ne la supprimez pas. Observez-la. Plus vous essayez de la supprimer, plus elle s'enfonce dans les niveaux les plus profonds de votre esprit. Les complexes mentaux se renforcent, et il devient tellement difficile de s'en débarrasser. Ni suppression, ni extériorisation. Observez seulement.

Comment l'esprit peut-il rester équilibré lorsque nous ressentons de la douleur ?

Goenkaji : Dès que quelque chose que nous n'aimons pas se produit dans le monde extérieur, il y a des sensations désagréables sur le corps. Un méditant Vipassana concentre toute son attention sur ces sensations sans réagir, seulement en les observant très objectivement. C'est très difficile au début, mais progressivement il devient plus facile d'observer les sensations grossières, déplaisantes, que nous appelons douleurs, avec un esprit équilibré et calme. Plaisant, déplaisant, cela ne fait aucune différence. Chaque sensation se manifeste uniquement pour disparaître. Pourquoi réagir à quelque chose qui est si éphémère ?

Comment Vipassana résout les problèmes de société ?

Goenkaji : La société n'est, après tout, rien d'autre qu'un groupe d'individus. Pour résoudre les problèmes de la société, les problèmes de l'individu doivent d'abord être résolus. Nous voulons la paix dans le monde, mais nous ne faisons rien pour la paix de l'individu. Comment cela est-il possible ? Vipassana permet à l'individu de faire l'expérience de la paix et de l'harmonie. Vipassana aide à résoudre les problèmes de l'individu. C'est ainsi que la société commence à faire l'expérience de la paix et l'harmonie. C'est ainsi que les problèmes de la société commencent à être résolus.

Excuser un pécheur n'est-ce pas encourager le péché ?

Goenkaji : N'encouragez jamais le péché.

Empêchez les gens de commettre des péchés. Mais n'ayez pas d'aversion ou de colère à l'encontre du pécheur. Ayez de l'amour, de la compassion, de la metta. C'est une personne malheureuse, une personne ignorante, qui ne réalise pas ce qu'il ou elle est en train de faire. Elle se fait du mal à elle-même, elle fait du mal aux autres. Par conséquent vous utiliserez toute votre force, physique et vocale, pour empêcher cette personne de commettre un péché, mais avec amour et compassion pour elle. C'est ce que Vipassana vous

enseigne.

Si un acte négatif est produit pour le bien des autres, est-ce mal ?

Goenkaji : Oui, c'est mal, un acte négatif commence par vous faire du mal. Lorsque vous vous êtes fait du mal, vous ne pouvez jamais aider quelqu'un d'autre. Une personne faible ne peut pas aider une autre personne faible. Il faut d'abord que vous deveniez vous-même robuste, et alors vous découvrirez que vous avez commencé à aider les

Nouvelles internationales

Asie

Thaïlande

Dhamma Simanta

Le sixième centre Vipassana thaïlandais donnera son premier cours de 10 jours en octobre prochain. Nommé Dhamma Simanta par Goenkaji, ce centre de 8 hectares est situé dans un cadre agréable de la province de Lumpoon, à environ 700 kilomètres au nord de Bangkok et environ une heure de route de Chiang Mai. Il peut accueillir 48 étudiants et 72 étudiantes, chacun dans une chambre individuelle avec une salle de bain attenante. Une pagode et des cellules seront construites ultérieurement lorsque les finances le permettront.



Le site de *Dhamma Simanta*

Le centre peut être rejoint par bus ou train depuis Bangkok. Les étudiants peuvent également se rendre en avion jusqu'à Chiang Mai puis, de là, continuer en bus. Dhamma Simanta se situe près de Phra Buddha Pada Tak Pha, le célèbre temple de l'empreinte du pied du Bouddha, à Lumpoon.

Inde

Dhamma Tapovana-2

Un jour après l'inauguration de la Grande Pagode de Vipassana à Mumbai, le 9 février, la pagode de Dhamma Tapovana-2 a été officiellement inaugurée. Ce second centre pour longs cours est adjacent à Dhamma Tapovana-1. Les deux centres rendent possible la conduite simultanée de longs cours de durées différentes, sans interférence pour les participants. Actuellement, Dhamma Tapovana-2 dispose d'un hall de méditation où peuvent s'asseoir 200 étudiants. La nouvelle pagode comprend 138 cellules. De petites salles de méditation et des logements supplémentaires, nécessaires pour les longs cours, seront construits à l'avenir.

Amérique du Sud

Brésil

Dhamma Santi, près de Rio de Janeiro, tiendra son premier cours de 30 jours en mai. Ce centre dispose à présent de 22 cellules de méditation individuelles à l'ombre d'une forêt tropicale. Des aménagements ont été réalisés dans les dortoirs, qui peuvent à présent accueillir 31 femmes et 34 hommes dans des conditions plus confortables et plus calmes. D'autres travaux ont permis d'agrandir l'espace de la cuisine et de tripler les vérandas temporaires utilisées pour les repas. Une résidence pour les assistants enseignants est en construction sur une colline ensoleillée près des cellules. En 2009, les travaux vont se poursuivre pour améliorer l'infrastructure du centre.

Amérique du Nord

Californie du Sud

Dans le centre Vipassana du sud de la Californie, Dhamma Vaddhana, à Twentynine Palms, des travaux ont débuté la première semaine de 2009 après obtention des permis pour les plans d'assainissement et de développement. Les nouvelles routes et chemins de promenade ont été tracés et le terrain est en train d'être nivelé là où se situeront le Dhamma hall, la cuisine, le réfectoire et les nouvelles résidences. Une grande partie du réseau d'adduction d'eau est en place et des tranchées sont en cours de réalisation pour installer le reste des réseaux d'eau, de gaz et d'électricité.



Pour plus d'informations, merci de consulter le site : www.vaddhana.dhamma.org/os/osindex.htm (nom d'utilisateur : oldstudent; mot de passe : behappy)

Il est envisagé de finir la première phase de la construction et de commencer à donner des cours approximativement un an après de démarrage des travaux. A ce moment là, le centre pourra accueillir 60 étudiants. D'autres constructions permettront d'accroître la capacité d'accueil jusqu'à 160 étudiants.

Cela donne l'opportunité à des anciens étudiants ayant une expérience professionnelle ou semi-

professionnelle dans tous les domaines du bâtiment de contribuer à la construction du nouveau centre. Pour les détails, merci de consulter le site : www.vaddhana.dhamma.org/os/sevc/dwcc/dwccoverview.htm

Un site Internet pour le service du Dhamma en Amérique du Nord

Un nouveau site web a été créé afin de centraliser toutes les opportunités de service du Dhamma en Amérique du Nord.

Le site donne les informations sur les besoins, autres que ceux concernant le service des cours de méditation. Par exemple, il indique quels centres ont besoin de l'aide de servants pour la maintenance ou pour certaines commissions.

L'adresse du site est :

<http://service.na.region.dhamma.org>

Australie

Cours de 10 jours de Pali en Australie

Pour la seconde fois, un cours de 10 jours de Pali sera proposé aux anciens étudiants du 29 juin au 10 juillet 2009, au nord de la Nouvelle Galles du Sud, en Australie. C'est un cours structuré. L'emploi du temps de chaque journée inclut quatre heures de méditation, deux

ou trois sessions d'étude en groupes et une période d'étude individuelle. Cela permet aux participants de commencer à comprendre la complexité de la langue Pali et de faire les exercices demandés.

Grâce à une meilleure compréhension du Pali utilisé par Goenkaji, les étudiants du cours de 2008 se sentaient plus proches de la source de l'enseignement et inspirés pour méditer d'avantage. A la fin du cours, ils étaient heureux de constater qu'avec un peu d'aide ils pouvaient lire des paragraphes entiers en Pali du Tipitaka.

Le cours sera conduit par un assistant enseignant confirmé et spécialiste en Pali, dans un lieu calme et pittoresque.

Pour plus d'informations au sujet de ce cours,

Nouvelles européennes

Compte à rebours pour l'inauguration de Mars 2010

Les travaux de construction de Dhamma Padhāna, le premier centre européen de longs cours progresse bien ; le premier cours (cours de Satipatthana) est prévu dans le nouveau centre au plus tard pour mars 2010. Cela marquera la fin de la phase 1 de ce projet inspirant, fournissant l'infrastructure nécessaire à la pratique sérieuse de la méditation pour 50 anciens étudiants. En travaillant de manière diligente et harmonieuse aux côtés de professionnels, les volontaires Vipassana ont joué un rôle important dans la transformation incroyablement rapide du site. Pour plus de détails sur les mises à jour de la construction et un calendrier complet des cours, merci d'aller sur

www.padhana.dhamma.org

Des bénévoles précieux

Les trois blocs d'hébergement et la salle à manger provisoire ont tous leurs murs élevés et leurs toits achevés. Le sol en béton des salles de méditation est en place et les murs en béton se construisent rapidement. Il est prévu que les blocs d'hébergement soient achevés d'ici la fin du mois de novembre et les salles de méditation d'ici fin janvier. Tous les bâtiments devront ensuite être préparés pour les cours. A ce jour, environ 25 servants ont travaillé sur le projet de construction, en général par groupes de 5 ou 6 à la fois, restant sur le site entre une semaine ou plusieurs mois. La plupart des bénévoles avaient peu de compétence ou d'expérience, mais ils ont vite appris ce qu'il fallait faire.



Le centre prend forme

Commentaires de servants à Dhamma Padhāna

"L'équipe est toujours changeante. Je suis surpris de voir que nous pouvons planifier la construction du site malgré cette impermanence ; les gens vont et viennent, et pourtant, d'une manière ou d'une autre, ça fonctionne. Il y a des gens venant d'horizons différents - il est bon de voir la motivation à servir les autres ; nous sommes tous bien installés (dans la pratique) et travaillons de manière harmonieuse. "

"Bien sûr, j'avais entendu parler du centre EUROPEEN de longs cours, mais j'avais mes doutes quant à son caractère européen. Mais le fait d'être là, on a vraiment l'impression que c'est un projet européen, de grande envergure. Des méditants d'Allemagne, de France, d'Irlande, ainsi que du Royaume-Uni ont servi pendant que j'étais là-bas, certains pour des périodes prolongées, et des servants de nationalités différentes (hollandais, suédois, espagnol, roumain) sont venus ou sont encore à venir."

"Dans l'ensemble, j'ai trouvé que c'était une expérience très enrichissante dans ma vie et je recommande à tous les servants de se joindre à ce projet méritoire pour quelques jours / semaines / mois. "



Prochaines étapes

Beaucoup de travail utile reste à faire dans les mois à venir afin de préparer le nouveau centre pour l'ouverture en mars, l'année prochaine. Les compétences/ domaines d'activité suivants ont particulièrement besoin de soutien supplémentaire (voir les contacts ci-dessous):

- *Construction* : menuiserie, décoration, électricité, nettoyage et aménagement intérieur.
- *Cours et Inscription* : grande variété de tâches administratives et autres.
- *Entretien domestique* : se concentrer sur les besoins d'ameublement, de stockage, buanderie et systèmes de nettoyage - beaucoup à faire !
- *Cuisine* : aménager les salles à manger et une petite cuisine, la liaison avec Dhamma Dipa sur le partage des installations de cuisine. Avis nécessaire de l'Europe continentale.

Vous êtes intéressé à participer à la construction de Dhamma Padhāna? Merci d'envoyer un courriel à construction@padhana.dhamma.org.

Vous êtes intéressé à servir d'une autre manière? Merci d'envoyer un courriel à dhamma-service@padhana.dhamma.org.

Pour plus de détails sur la manière de donner un soutien financier et pour les mises à jour sur le financement de Dhamma Padhāna, merci de visiter le site web ou contacter finances@padhana.dhamma.org.

Possibilités de service à long terme

Avec l'ouverture en 2010 de Dhamma Padhāna à côté de Dhamma Dipa, un campus unique de méditation verra ainsi le jour en Occident avec une capacité totale étudiants /servants d'environ 220 méditants. Beaucoup de fonctions de service dans les deux centres se cumuleront et seront exécutées conjointement, tandis que d'autres demeureront distinctes. Pour servir le campus élargi, de nouveaux rôles, structures et procédures sont en cours d'élaboration. Il y aura une nouvelle équipe assurant en même temps la direction de Dhamma Dipa et Dhamma Padhāna ; cette équipe tournera vraisemblablement autour de cinq grands postes soutenus par les enseignants et les comités - trois managers de centre, un chef cuisine et un responsable pour la maintenance du site. En outre, d'autres servants à long terme seront encouragés à rester sur le campus. La description des tâches et de plus amples informations seront disponibles plus tard par l'intermédiaire de la liste info et

d'autres listes e-mail. En attendant, si vous exprimez un intérêt pour l'une de ces tâches, merci d'envoyer un courriel à dhamma-service@padhana.dhamma.org.

Si vous souhaitez vous abonner à la liste info

Padhāna, merci d'envoyer un courriel vide à trust-exchange-subscribe@padhana.dhamma.org. Des mises à jour mensuelles concernant la construction ainsi que les comptes-rendus des réunions sont publiés sur cette liste.

Nouvelles de Dhamma Pajjota

Nouveaux projets

Depuis le début de 2009, la nouvelle commission "planning" apporte un soutien à la commission "construction". En divisant le planning et la réalisation en 2 commissions séparées, le processus de démarrage des nouveaux projets se trouve ainsi simplifié.



Les activités de construction de Dhamma Pajjota se concentrent en ce moment sur 2 projets ; réduire le coût énergétique et augmenter la capacité d'accueil des étudiants.

Réduire le coût énergétique

Afin de réduire les dépenses en énergie, le comité de gestion de Dhamma Pajjota a décidé d'isoler les



anciens bâtiments (bâtiment logements, ancien Dhamma hall et salles à manger) et de faire des recherches sur un nouveau système de chauffage pour le bâtiment logements principal.

Les mesures d'isolation qui seront prises en compte incluront le remplissage des doubles plaques murales avec de la mousse de polystyrène.

Le toit sera isolé avec de la cellulose et des panneaux MDF. Comme la quasi totalité de ces travaux pourront être réalisés par des anciens étudiants, les dépenses seront peu élevées et la période de remboursement comparativement courte.

A côté de cela, est également examiné le fait de savoir s'il est avantageux d'installer des doubles vitrages dans le bâtiment logements.

Nouveaux projets

Un des nouveaux projets consistera à améliorer l'ancien Dhamma Hall. L'isolation des murs et un nouveau sol permettront d'améliorer le confort des étudiants qui s'y rendent lors des discours du soir.

Cet été, des logements supplémentaires pour 5 servants femmes long terme se sont achevés. La rénovation de la « maison blanche » commencera

bientôt ; elle fournira des logements pour 5 servants hommes long terme. Les plans de rénovation permettront de loger 10 étudiants hommes lorsqu'il n'y a pas de servants hommes long terme sur le site. Les préparatifs battent leur plein et les permis de bâtir seront bientôt soumis aux autorités municipales. Ces travaux seront également réalisés par des anciens étudiants. Les coûts estimés sont compris entre 40.000 et 50.000 E. La fin du projet est prévue

pour 2010.

Un autre projet qui s'élabore en ce moment est le nouveau logement pour les Enseignants Assistants. Un nouveau bâtiment comprenant 2 pièces séparées pour les entretiens et les discours sera construit entre le Dhamma hall et le bâtiment logements principal, dans un style semblable au Dhamma hall, avec revêtement externe en panneaux de bois + Eternit. Les coûts sont estimés à 180.000E.

Week-ends de réunion au centre

Toutes les six semaines, et ce durant un week-end entier se tiennent dans le centre de méditation des réunions. Tout ce qui a trait à l'organisation d'un centre de méditation est alors discuté. Le samedi, les diverses commissions se réunissent. Il y a ainsi une commission pour les travaux de construction,

pour les finances, la cuisine, le jardin, entretien ménager, pour le service du Dhamma ou pour l'organisation des cours de 10 jours.

Durant ces week-ends nous avons toujours besoin de personnes pour la cuisine. Vous pouvez aussi assister à une ou plusieurs réunions et profiter de l'occasion pour venir parler de manière informelle. Il y a trois heures de méditation par jour.

Les prochains week-ends de réunion sont: 14 et 15 novembre, 9 et 10 janvier, 6 et 7 mars, 17 et 18 avril 2010.

Vous souhaitez plus d'infos ou vous voulez vous inscrire pour un week-end de réunion?

Adressez un e-mail à
info@pajjota.dhamma.org

Vous êtes de tout coeur les bienvenus !



Dhamma Pajjota, Calendrier des cours pour 2009 - 2010

2 – 18 novembre	Sit & Serve Period / période de travaux
6 – 8 novembre	cours pour filles (8–18 ans) : néerl/allem/français
10 – 13 novembre	cours de 3 jours, anciens étud : anglais/néerl
18 – 29 novembre	cours de 10 jours : anglais/néerlandais
2 – 13 décembre	cours de 10 jours : anglais/français
15 – 24 décembre	cours de Satipatthana Sutta : anglais/allemand
27 déc – 7 janvier	cours de 10 jours : anglais/néerlandais
27 déc – 7 janv.	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
7 – 19 janvier	Sit & Serve Period / période de travaux
20 – 31 janvier	cours de 10 jours: anglais/français
1 – 18 février	Sit & Serve Period / période de travaux
18 – 21 février	cours de 3 jours, anciens étud: anglais/néerlandais
23 février – 6 mars	cours de 10 jours: anglais/allemand
12 – 21 mars	cours de Satipatthana Sutta: anglais/français/néerlandais
24 mars – 4 avril	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
6 – 17 avril	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
19 avril – 5 mai	Sit & Serve Period / période de travaux
5 – 16 mai	cours de 10 jours: anglais/allemand
17 mai – 8 juin	Sit & Serve Period / période de travaux
21 – 24 mai	cours de 3 jours, anciens étud: anglais/allemand
28 – 30 mai	cours pour enfants (8–12 ans): néerl/allem /français
6 juin	journée 'portes ouvertes': 10 ans Dhamma Pajjota
8 – 19 juin	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
23 juin – 4 juillet	cours de 10 jours: anglais/allemand
7 – 18 juillet	cours de 10 jours: anglais/français
21 juillet – 1 août	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
2 – 11 août	cours de Satipatthana Sutta: anglais/français/néerlandais
13 – 16 août	cours de 3 jours, anciens étud: anglais/néerlandais
18 – 29 août	cours de 10 jours: anglais/allemand
1 – 12 septembre	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
14 – 25 septembre	cours de 10 jours: anglais/allemand
27 sept – 6 oct	Sit & Serve Period / période de travaux
1 – 3 octobre	cours pour garçons (8–18 ans): néerl/allem /français
6 – 17 octobre	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
19 – 30 octobre	cours de 10 jours: anglais/allemand
1 – 17 novembre	Sit & Serve Period / période de travaux
5 – 7 novembre	cours pour filles (8–18 ans): néerl/allem /français
11 – 14 novembre	cours de 3 jours, anciens étud: anglais/français
17 – 28 novembre	cours de 10 jours: anglais/néerlandais
30 nov – 11 déc	cours de 10 jours: anglais/français
14 – 23 décembre	cours de Satipatthana Sutta: anglais/allemand
26 déc – 6 janvier	cours de 10 jours: anglais/néerlandais

Cours de 1 jour pour anciens étudiants en Belgique

Des cours de 1 jour seront organisés mensuellement en Belgique, dans divers lieux.

Ces cours de 1 jour sont une façon idéale de rafraîchir votre pratique. Durant ces cours, 1/3 du temps est consacré à Anapana et 2/3 à Vipassana. Des instructions de Anapana, Vipassana et Metta, de même qu'un discours de Goenkaji sont diffusés. Les cours à Anvers et Gand seront donnés en anglais ; ceux à Bruxelles se donneront en 2 langues, anglais/français. Certains de ces cours seront conduits par un assistant/enseignant de S.N. Goenka. Si un assistant est présent durant le cours, il sera possible de lui poser des questions pendant la pause de midi.

Ces cours sont ouverts à toutes celles et ceux ayant complété au moins un cours de 10 jours avec S.N. Goenka ou l'un de ses assistants.

Comme pour tous les cours Vipassana, les dons représentent la source unique de financement.

Dates des Cours

Ces cours ont toujours lieu le dimanche:

- 29/11 Bruxelles

Autres dates en 2010:

- Bruxelles: 31 janvier
- Anvers: 28 février
- Gent: 28 mars
- Bruxelles: 2 mai
- Anvers: 30 mai
- Gand : 27 juin
- Bruxelles: 29 août
- Gand : 26 septembre
- Bruxelles: 31 octobre
- Anvers: 28 novembre

Ces cours de 1 jour commencent à 10h et se terminent à 17h. La participation à une demi-journée est également possible.

Cours aux Pays-bas et en Allemagne

Des cours de 1 jour sont organisés régulièrement également aux Pays-Bas et en Allemagne.

Location

- Anvers : le cours à Anvers sera organisé dans le bâtiment de Pax Christi Vlaanderen, Italiëlei 98a, à 10 minutes à pied de la gare ferroviaire centrale « Antwerpen-Centraal ».
- Bruxelles: Chaussée de Roodebeek, 96, à 1200 Bruxelles. Le lieu se trouve à 5 minutes à pied du Metro Roodebeek ; Bus 29 - 42 (Roodebeek), ou Bus 45 (passe par la gare centrale)

Si vous êtes intéressé par l'un de ces cours, veuillez envoyer un email à l'une des adresses ci-dessous, correspondant à la location du cours, en mentionnant la date du cours auquel vous souhaitez participer et si vous vous asseyez pour le cours complet ou pour la demi journée.

- Anvers: one-day-antwerpen@pajjota.dhamma.org
- Bruxelles: one-day-brussels@pajjota.dhamma.org
- Gand : one-day-gent@pajjota.dhamma.org.

Informations pratiques

- Apportez SVP votre coussin et châte de méditation. Un coussin de sol sera prévu.
- Apportez votre lunch végétarien. De la soupe et des boissons chaudes seront également prévues.
- Il y aura une pause de 10 minutes après chaque méditation.
- Si vous participez à la session dans l'après midi, veuillez s'il vous plaît arriver durant la pause de midi, entre 13 et 14h.

Ces cours offrent également une opportunité de servir le Dhamma. Si vous êtes intéressé à servir l'un de ces cours, veuillez également contacter les adresses mentionnées ci-dessus.

Méditations de groupe en Belgique

Les méditations de groupe sont une aide précieuse pour renforcer votre pratique de la méditation. En méditant avec d'autres étudiants qui suivent la même technique, vous pouvez méditer plus sérieusement. Ces méditations sont une source d'inspiration qui vous permettra de maintenir votre pratique quotidienne. Les méditations de groupe sont ouvertes seulement à ceux qui ont suivi au moins un cours de dix jours avec S.N Goenka ou l'un de ses assistant enseignants.

- GAND (Flandre orientale)

Le lundi 19.30 - 20.30

Kokerstraat 9, 9000 Gand

Info: Dirk & Mieke Taveirne dirk_mieke@skynet.be, Tél. 09/233 62 27

- GOUVY (Luxembourg)

Le mercredi et le samedi 19.00 - 20.00

Honvelez 16, 6671 Bovigny

Info: Margo de Jonge/Danny Buysse margo_aoife@yahoo.com, Tél. 080/341 456

- RETIE (Anvers)

Le mardi 19.30 - 20.30

St. Jobstraat 6, 2470 Retie

info: Gert & Manja Blockx-Anthonissen manja.gert@gmail.com, Tel: 014-677 833

- TREMELO (Brabant flamant)

Le jeudi 19.30 – 20.30

Vinkendreef 21, 3120 Tremelo

Info: Paul Ceelen paul.ceelen@telenet.be Tél. 016/535 782 ou 0495-771163