

Mon expérience de VIPASSANA

Julie Baudin ©

J'ai effectué une retraite de méditation Vipassana de 10 jours du 26 juillet au 6 août 2023.

Dépourvue de tout outil de communication (téléphone), objet de distraction (livres, jeux) et d'introspection (carnet de notes, stylo) durant ce séjour, je partage mon expérience *a posteriori*. Ce témoignage est basé sur les souvenirs que j'ai de ces dix jours hors du temps et de l'espace, souvenirs qui sont indéniablement émaillés par plusieurs semaines de « retour » à la vie quotidienne. Il n'est ni une description ni un commentaire de l'enseignement en tant que tel. L'essence de mon expérience, qui se trouve au cœur de mon ressenti, de mes observations intérieures, de mes réflexions, est à retenir plutôt que les détails extérieurs d'ordre temporel, matériel et logistique.

JOUR -1 - Arrivée sur le lieu de la retraite.

J'arrive, une petite boule au ventre à l'idée de me retirer du monde pendant 10 jours. J'ai passé mes derniers appels téléphoniques depuis ma voiture, sur un parking à une dizaine de kilomètres du lycée agricole de Tonneins, où nous sommes accueillis pour la retraite. J'ai parlé à ma fille de 9 ans, qui est au Pérou avec son papa, et à mon compagnon, resté à la maison, en Auvergne. Je les sais hors de ma portée physique malgré leur forte présence dans mon esprit. L'illusion d'avoir un quelconque contrôle sur ce qu'ils vivent se dissipe doucement depuis quelques jours. Je me sens prête à déposer tout ce qui me relie à eux, au monde extérieur, pour tourner l'entièreté de mon regard vers l'intérieur.

Après les formalités administratives d'enregistrement à la retraite, je remets aux bénévoles de la fondation mon téléphone et mes clés de voiture avec tout le détachement dont je me sens capable. Je remercie intérieurement la vie de me permettre de vivre une telle expérience aujourd'hui, sans besoin de m'isoler dans une cabane au fin fond de la forêt ou au milieu d'un désert. Pendant dix jours, je serai nourrie et logée, n'ayant à me préoccuper que de mon hygiène corporelle et vestimentaire. Munie de ma petite valise, je rejoins le dortoir où je partagerai ma chambre avec deux autres femmes, et m'installe sur l'un des trois lits disponibles. De la fenêtre, j'aperçois une immense serre où poussent plusieurs espèces végétales potagères. La nature est à portée de regard, et bien qu'il s'agisse d'une nature domestiquée, cela me reconforte de la sentir si proche.

Dans les couloirs du lycée et de l'internat, hommes et femmes discutent, échangent, rient. Je ne peux m'empêcher de m'interroger sur les nombreux panneaux scotchés aux murs précisant les délimitations des espaces selon le genre de chacun. Cela est-il pertinent, dans le monde d'aujourd'hui, de séparer les femmes des hommes, comme on le faisait jadis dans les monastères ? La question plane dans mon esprit, ne cherchant pas réellement de réponse. Un état de neutralité m'est demandé pour aborder cette expérience « au présent ». Je le sais, je le sens.

À chaque visage croisé, un sourire échangé, un bonjour, une marque de reconnaissance : « *Je te vois, je ne te connais pas, mais nous allons vivre ensemble, dans le même espace-temps, une expérience transformatrice* ». L'envie de parler, de se rencontrer, est forte et anime un grand nombre d'entre nous. Je fais la connaissance de J., l'une de mes colocataires. Nous rions d'être baptisées du même prénom. Cela facilite les présentations : nous sommes, par raccourci, de la même génération. Immédiatement, nos atomes crochent et nous amènent à une longue conversation chapeauté par le tic-tac du silence annoncé. À 20h, nous ne pourrons plus ni nous adresser la parole, ni communiquer d'une quelconque façon (regard, geste, sourire). Alors, nous nous délectons dans ces instants d'échanges à résumer en quelques phrases ce que nous pensons être de par nos choix de vie, nos envies, nos rêves, ce qui nous a menées à effectuer cette retraite. J'aime la douceur et la gentillesse de J., sa curiosité, son sens de l'écoute. J'éprouve beaucoup de gratitude pour cette rencontre qui se poursuivra silencieusement pendant les neuf prochains jours et se renforcera au rythme du ballet de nos corps physiques dans la danse minutieusement chorégraphiée de cette existence quasi-monastique.

Juste avant le diner, nous rencontrons V., notre 3^e colocataire. Pas question de laisser passer l'occasion de la découvrir, de l'accueillir par nos plaisanteries, nos questions, marque d'une curiosité presque nécessaire avant la proximité imposée par notre retraite.

L'heure du repas est proche : un brouhaha de discussions et de rires emplit le hall d'entrée du lycée. Bientôt, hommes et femmes se sépareront pour rejoindre le réfectoire, divisé en deux parties séparées l'une de l'autre par une longue succession de pièces de tissu. Après 20h, toutes les conditions seront rassemblées pour éviter tout contact verbal, physique ou visuel entre hommes et femmes. Nous nous dirigeons vers nos tables, munies d'un numéro de place qui nous a été confié au moment de notre enregistrement. Nous sommes, pour la plupart, assises en quinconce, afin de n'avoir personne en face de nous au moment des repas. Mon regard croise celui de mes voisines les plus proches : M., C. et N. Nul besoin de plus pour déclencher une avalanche de paroles entre nous. M. et moi poursuivons, après le diner et le discours de présentation, notre

découverte mutuelle dont les rouages nous mènent vers des lieux, des modes de vie, des aspirations communes. Le tic-tac poursuit sa course. Devant la grande salle de méditation, le brouhaha se dissipe lentement. Nous échangeons nos derniers mots, quelques points de logistique entre colocataires, nos derniers sourires et nous excusons déjà pour le silence et l'indisponibilité à venir. Ce dernier point me coûte. Le gong sonne. Silence est fait pour les neuf prochains jours.

Seule la voix de la *manager* se fait désormais entendre : nous sommes appelées pour rejoindre la place qui nous a été assignée dans la grande salle sous le même numéro que celui qui est le nôtre au réfectoire. Cérémonieusement, nous rejoignons l'une après l'autre le côté « femmes » et nous installons sur le carré de mousse qui nous est attribué. Quelques minutes d'ajustement suffisent à ce que les corps s'immobilisent dans la position du méditant, sur des coussins, de bancs de méditation ou des chaises pour certains. Une voix étrange s'élève alors dans l'air impeccablement silencieux de la salle. Une voix chantée si peu mélodieuse que M., qui est ma voisine à table comme en méditation, est prise d'un fou rire qu'elle tente de rendre le plus discret possible. J., ma colocataire assise derrière elle, l'accompagne. Je me retiens de pouffer, plus curieuse qu'amusée par cette mélodie comparable à aucune autre et qui, bientôt, fait place à la voix parlée, cette fois, de Goenkaji, diffuseur de la méditation Vipassana en Birmanie, puis en Inde et enfin dans le reste du monde. Bien que décédé en 2013, il continue d'enseigner à travers le monde grâce à une série d'enregistrements traduits dans des dizaines de langues. Notre première méditation débute. Elle se terminera vers 21h.

JOUR 1

Le gong me tire du sommeil à 4h. V. a été plus rapide que moi, qui dort avec des bouchons d'oreilles, et a allumé la lumière de la chambre presque instantanément. Le réveil est doublement pénible. *Qu'est-ce que je fais là ?* La réalité me revient en pleine tête. Ma fille est à l'autre bout du monde et je ne lui parlerai pas pendant dix jours. J'ai peur qu'il lui arrive quelque chose de grave. Je suis fatiguée, exténuée par des semaines de trop plein (de travail, de peurs, d'interrogations), et je m'oblige à me lever à 4h du matin en plein été, quand tout le monde profite de ses vacances ! Mon mental s'emballe tandis que je m'habille, morose, et me dirige en silence aux sanitaires communs. Pas un « *Bonjour* », pas un regard échangé avec les dizaines de femmes logées à l'internat. J'avoue que ça m'arrange.

À 4h20, le gong sonne une deuxième fois en guise d'avertissement, puis une troisième fois à 4h30 pour marquer le début de deux heures de méditation. Sur

les bases qui nous ont été transmises la veille au travers de l'enregistrement de Goenkaji, nous nous installons pour Anapana : une méditation réalisée le yeux fermés, basée sur l'observation de notre respiration à l'entrée de nos narines. C'est une manière d'ancrer notre esprit dans le présent, la seule réalité existante. Par prudence, je me suis assise avec les genoux au sol, repliés sous mes fesses, mon coussin de méditation calé entre mes cuisses. La position me semble confortable et je pense pouvoir la tenir longtemps. Ainsi installée, droite et pleine de bonne volonté, je ramène mon attention sur mon nez et ma respiration. À chaque tentative d'observation de mon souffle, je constate ma prise de contrôle automatique sur son rythme. J'échoue à n'être qu'observatrice de son processus naturel, ce qui m'agace, puis m'interroge. Le besoin de contrôle, si présent en moi, se manifeste aussi bien dans les gestes du quotidien que dans mon propre corps. Où vais-je encore le débusquer ? J'ai mal aux genoux. Je change de position et adopte une assise de méditant plus classique. Je remarque alors que le silence qui régnait dans la salle en début de méditation est désormais rompu par des bâillements, des éternuements, des quintes de toux, des froissements de tissu, de craquements d'os. L'air est empli de l'odeur parfumée des répulsifs à moustiques laissés en libre-service à l'entrée de la salle et des dortoirs et largement utilisés par mes co-méditantes dans l'espoir d'être **un** tant soit peu épargnées par la voracité des insectes affamés. Pour ma part, j'ai décidé de faire sans, et je ne suis pour l'instant pas incommodée. En revanche, j'ai chaud : la méditation semble faire bouillir mon sang. La température extérieure monte d'heure en heure, rendant l'atmosphère dans la salle de méditation de plus en plus dense et chaude.

Les heures de méditation se succèdent, entrecoupées de pauses, de repas, de promenades dans le petit jardin du lycée attenant au hall d'entrée. J'ai la drôle d'impression d'être en prison, confinée dans un espace vital restreint où j'ai des permissions de sortie pour un temps limité. Ce rythme complètement inédit m'évoque aussi la vie monastique : 4h30-6h30 : méditation / 6h30-7h15 : petit déjeuner / 7h15-8h : repos / 8h-11h : méditation (avec pauses) / 11h-12h : déjeuner / 12h-13h : repos / 13h-17h : méditation (avec pauses) / 17h-18h : thé et repos / 18h-19h : méditation / 19h-20h : discours enregistré de Goenkaji / 20h15-21h : méditation / 21h30 : extinction des feux et repos. En tout, dix heures de méditation par jour. Pour l'instant, dix heures de lutte contre des pensées très envahissantes. Au bout de plusieurs heures, fatiguée, je baisse les armes et finis par observer. Ma fille revient régulièrement au cœur de scénarios catastrophes où elle se trouve en danger, perdue, kidnappée, accidentée dans des rues étrangères à l'autre bout du monde. *Ai-je bien communiqué le numéro de téléphone d'urgence des managers à toutes les personnes susceptibles d'avoir à me joindre en cas de problème ?* Cela fait dix ans que je souhaite faire une retraite Vipassana et j'ai attendu le « bon moment » pour le faire : mon agenda

professionnel est vide, mes « obligations » familiales allégées par le séjour de ma fille avec son père dans son pays natal. *Suis-je une bonne mère ? Consacré-je assez d'attention à mon enfant ?* Les souvenirs de mes moments avec la chair de ma chair se bousculent dans ma tête. Oui, oui, oui. Le temps passe « trop vite », mais que de moments partagés ! Je suis remplie de passé. J'ai l'impression de ne plus être « que » passé. « Je » me félicite. « Je » me rassure. *Oui, oui, oui, tu as fait tout ce que tu as pu pour être là, avec elle, quand son père lui, ne l'était pas et ne l'est toujours pas. Mais aujourd'hui ? Es-tu là avec toi ?*

Mon esprit semble chevaucher un cheval fou qui m'amène d'un souvenir à un autre, à des époques de ma vie sans aucun lien apparent. Toujours accrochée au bout de peau située sous la base de mon nez, je traverse les âges de ma vie sans aucune retenue, me délectant de « tout ce que j'ai accompli ». *Quelle vie incroyable que la mienne, quelle richesse !* Je me vautre dans l'autosatisfaction, contemplant non pas mon souffle, mais ces pensées que je juge rassurantes et qui m'amènent, fatalement, à projeter dans un futur hypothétique cette même illusion de perfection. Je fais des plans pour les mois à venir. *Je « dois » voir ma famille, passer plus de temps avec mes parents, ma tante, ma grand-mère. Je dois faire ce qui nourrit mon illusion de perfection. Mais quand serai-je moi-même, dans ce programme de ministre ?*

La journée touche à sa fin. Même si j'ai pu faire une sieste en deux occasions, je me sens exténuée. Ma tête me fait l'effet d'un bocal qu'on aurait secoué pour mélanger le sable à l'eau. J'ose à peine faire le bilan du temps effectif de méditation qui a été le mien. Mon dos, mon crâne, mes épaules, mes cervicales me font souffrir. *Qu'est-ce que je fais là ? Si demain soir, tu es dans le même état, tu prends tes cliques et tes claques et tu t'en vas.*

La dernière séance de méditation est précédée du « discours » quotidien de Goenkaji, d'une durée d'un peu plus d'une heure, enregistré sur une bande sonore, comme tous les autres enseignements. Le ton de la voix du maître, son sens de l'humour, ce qu'il dit de notre état aujourd'hui, à la fin du premier jour, m'apaisent. Il décrit exactement ce que je ressens dans mon corps et dans mon esprit qui « luttent tous deux, à leur manière, contre quelque chose qu'ils n'ont pas l'habitude de faire : rester immobiles ». Je suis entrée dans un processus de purification, de retour à l'essence de ce que je suis. Cela engendre une révolte intérieure : *observe la tempête, observe-la sans la juger et laisse-la passer.* Comme Goenkaji le décrit, j'ai vécu ce jour au passé, au futur, mais si peu au présent. Dans chaque pensée, mon esprit a cherché le plaisir ou fui l'aversion, générant en lui-même une succession sans fin d'idées, de jugements, de scénarios énergivores. Je suis en effet exténuée et plonge dans un sommeil de plomb à peine mon lit retrouvé.

JOURS 2 et 3

Si je suis encore surprise par le son lointain du gong et la lumière qui s'allume au-dessus de ma tête le 2^e jour, je suis en revanche réveillée avant 4h les jours suivants, et ce jusqu'à la fin du séjour. Je sens de façon perceptible une modification de la qualité de mon sommeil. Celui-ci me semble plus léger. J'ai parfois même le sentiment d'affleurer la surface de la réalité tout au long de la nuit. Au 3^e jour, je ne m'endors déjà plus aussi rapidement que d'habitude. En fait, même si j'arrive à sombrer facilement en pleine journée, trouver le sommeil le soir, à partir de 21h30, devient beaucoup plus laborieux à mesure que les jours passent. Les souvenirs remontés des tréfonds de ma mémoire, dont certains sont tellement anecdotiques que leur réapparition me plonge dans un abîme de perplexité, poursuivent leur course effrénée. Mon esprit me fait l'effet d'un « cheval indompté », comme le décrit Goenkaji. Pis : s'il était une personne, je la penserais folle. Il passe d'une idée à une autre, d'un souvenir à un autre, d'une peur à une autre, sans aucune logique, sans même parfois « terminer » son exploration, comme quelqu'un qui, par peur du silence, enchaînerait les sujets dans une sorte de monologue insensé. Dans mon effort d'observation, je le vois en train de détourner perpétuellement mon attention de la méditation – et donc du vide – par tous les moyens possibles. Les souvenirs en sont un quasi-infaillible. Car tandis que je me délecte ou me fustige à me remémorer tel ou tel épisode, action, parole de mon passé vécu, interprété et imaginé, je ne médite pas, et mon égo s'en voit fort rassuré... jusqu'à ce que, décidée, je reprenne Anapanna.

Heure après heure, les consignes succinctes de Goenkaji nous ramènent encore et encore à ce triangle de chair situé à la base du nez et à la sensation provoquée par le passage de l'air à cet endroit. À la fois surpris et agacé par la ritournelle répétitive du maître enseignant, faite des mêmes mots et consignes, encore et encore, mon mental s'interroge : vais-je entendre ce même refrain lassant et ennuyant durant tout le séjour ? Quand passerons-nous « aux choses sérieuses » ? C'est donc cela, Vipassana ? Aussi simple que cela ? La réponse m'est donné avant même que la question ne me traverse : il n'est nul besoin d'aller chercher « plus loin » la paix intérieure, nul besoin d'enseignements complexes, sophistiqués qui justifieraient la nécessité de prérequis, de moyens financiers importants et d'une intelligence supérieure de l'étudiant.

Acquérir la conscience de notre respiration est la base, si simple et pourtant d'autant plus difficile qu'elle ne s'appuie ni sur la répétition d'un mantra, ni sur la récitation d'une prière ou la visualisation d'une image. La concentration est pure, claire comme un air frais venu nettoyer la poussière sur notre esprit trop

longtemps négligé. Mais elle n'est pas une finalité. À écouter Goenkaji, il n'y a plus que ce point de notre corps qui importe, car la respiration que nous observons est le seul et unique pont entre ce qui est connu est ce qui est inconnu : la réalité extérieure et notre réalité intérieure. Notre corps fonctionnant seul, sans l'intervention de notre volonté, nous n'avons aucun pouvoir d'observation sur ce qui se passe réellement en lui. La respiration est notre seule fonction physiologique observable et contrôlable. C'est aussi l'une de celles qui sont les plus influencées par notre mental, variant selon ses soubresauts. Et si nous suivons ses consignes, nous cheminons un peu plus encore sur la voie du Dhamma - de la libération - en empruntant le véhicule Vipassana, la technique de purification de l'esprit découverte et diffusée par le Bouddha il y a 2500 ans.

Je commence à comprendre. Mon esprit peut se suffire à lui-même pour alimenter un discours mental sans fin. Je l'expérimente minute après minute. Même sans aucune interaction avec les personnes qui m'entourent, même sans aucune distraction extérieure, le film absurde déroule ses subterfuges pour me détourner du silence intérieur, synonyme de vide pour l'égo. Même lorsque j'ai l'impression de revenir à la base de mon nez, mon esprit parvient, en fond, à excaver dans le vivier inépuisable de mon mental une pensée - n'importe laquelle ! - qui glissera vers une autre, puis vers une autre encore jusqu'à ce que ma conscience reprenne très brièvement les rênes. Alors ! Alors, je m'exclame intérieurement : *tu m'as encore eue, chenapan de mental !* avant de revenir à mon souffle. L'illusion de contrôle me rassure un instant, avant de se dissoudre dans les méandres de l'ignorance. Et ce, encore et encore, à chacune de mes inspirations, à chacune et de mes expirations. Je le sais maintenant : l'égo hait le vide, car c'est dans le vide qu'il peut enfin se dissoudre pour laisser place à l'Être. Il doit pourtant bien exister un moyen de les réconcilier, ces deux-là, d'en faire même des alliés ! *Et si c'était en les considérant comme les deux faces d'une même pièce ?*

Je n'ai plus mal à la tête ni aux épaules, et ce dès le 2^e jour. Mon corps s'accoutume à la contrainte de l'assise plus vite que je ne le pensais. Cependant, Goenkaji nous a prévenus dans l'un de ses enregistrements : en plus du Noble Silence, il nous faudra prochainement expérimenter trois fois par jour la Ferme Détermination, ce qui se traduira par le fait de ne pas bouger le temps de l'heure de méditation. Pour l'instant, nous pouvons changer notre position au gré de la douleur et de l'inconfort. J'en profite pleinement.

Pendant nos temps de repas, de repos et de balade, mon regard s'aventure régulièrement « par accident » sur le visage des femmes qui, silencieusement et tout en douceur, déambulent dans les couloirs, les sanitaires et les jardins. Certains visages me renvoient un sourire qui me rassure : je ne suis pas la seule

à devoir m'habituer à jouer l'indifférence. Certains yeux sont rougis, hagards. Je vois, je perçois : c'est à « ne pas réagir » par un acte, mais par un état d'être, que je suis invitée. Être en joie, en compassion, en amour pour tout ce qui est, sans jugement. Ma sociabilité bridée par le Noble Silence se dissout avec le personnage qui n'a pas de raison d'être ici. Il ne m'est pas demandé d'être indifférente, mais libre.

JOUR 4

Le 4^e jour nous a été annoncé par Goenkaji comme une étape déterminante. « Si vous êtes encore là le 4^e jour, c'est que vous avez passé un cap ». Ici débute la véritable méditation Vipassana : la purification de l'esprit par l'observation équanime de toute sensation corporelle. La loi universelle de l'impermanence, *aniccā* (prononcer « *anitcha* »), est à la base de cette technique : puisque toute chose, de par sa constitution atomique, est en mouvement perpétuel, rien n'est figé, rien ne dure. Ni l'agréable, ni le désagréable, ni le désirable, ni le haïssable. Et puisque toute envie et toute aversion chez l'être humain émane d'une interaction entre la réalité et son propre corps, alors la clé du détachement se trouve dans le rapport que chacun entretient avec ses sensations corporelles. Aucun enseignement, s'il n'est expérimenté par l'étudiant, n'a de réel pouvoir d'imprégnation ni d'intégration. Ce qui nous est demandé est, par l'observation sans jugement de nos sensations, de vivre Vipassana dans notre chair : le bonheur à l'état pur. Sans attente d'un quelconque résultat, d'un état de conscience particulier, d'une maîtrise quelle qu'elle soit. Être juste présent, attentif, aimant. Être dans la pleine expression du bonheur d'être. Voilà la véritable sagesse, *pañña*, la dernière partie de l'Octuple Noble Sentier, qui fait suite à *sīla*, la moralité (s'abstenir d'actions et de pensées négatives et malsaines envers autrui) et à *samādhi*, l'action salutaire qui consiste à développer la maîtrise de son esprit.

Cette fois, nous tournons la page sur Anapanna, ayant acquis une certaine habitude de concentration pendant trois jours complets, nous ouvrant ainsi les portes de Vipassana. L'invitation est désormais celle-ci : en partant du sommet du crâne, nous explorons nos sensations de haut en bas du corps, passant lentement le scanner de notre présence le long de toutes les parties de notre visage, de notre tête, puis de notre corps. Aucun recoin de peau ne doit être oublié ou négligé. Légers frissons, démangeaisons, chatouilles, douleurs mais aussi toucher délicat de l'air frais ou chaud, sont les premières sensations que j'observe. Au fil des heures de méditation, l'enseignement ouvre lentement la porte sur d'autres types de perception, plus subtiles, intrinsèques à notre être moléculaire. Si au début, il m'est difficile de me connecter à ce qui est, le fait de

savoir que notre corps est en perpétuel état de ressenti, animé de milliards de cellules en mouvement ininterrompu, particules élémentaires appelées *kalāpa* et constituées des quatre éléments que sont le feu, la terre, l'eau et l'air, favorise progressivement l'émergence à ma conscience de la plus subtile des sensations. Le pétilllement qui semble animer un millimètre carré de peau me surprend par son intensité, qui en un instant, peu échapper complètement à ma conscience. *Aniccā*, rien n'est immuable, de la pire à la plus agréable de sensations, tout passe.

Je dors de moins en moins la nuit, mes journées étant entrecoupées de courtes siestes au sommeil peu profond. C'est une fois assise sur mon coussin de méditation, en fin de matinée et en milieu d'après-midi la plupart du temps, que la somnolence me prend, m'obligeant à une lutte sans relâche pour ne pas basculer dans le vide. Les sursauts de réveil m'éclairent sur la capacité de ma conscience à se « dédoubler » : pendant qu'une partie d'elle continue le scan de mes sensations en pilote automatique, une autre partie s'évade vers une zone de non contrôle chapeauté par un marionnettiste onirique. L'enseignement me traverse et m'invite à ne pas éprouver d'aversion pour cet état de demi-sommeil. La question émerge dans mon esprit : cela aussi, ne dois-je que l'observer sans y porter de jugement et, d'une certaine manière, attendre que cela passe tout seul ? Le soir même de cette interrogation, j'obtiens ma réponse dans le discours enregistré de Goenkaji : la somnolence est l'un des subterfuges de l'esprit pour échapper à l'état de présence induit par la méditation. Il est important de l'identifier et de ne pas la laisser s'installer. La maîtrise de l'esprit se trouve dans *samādhi*, et sans elle, le chemin ne peut se poursuivre vers *pañña*, la sagesse qui ne s'acquiert que par l'expérimentation de la Vérité à travers un esprit clair.

JOUR 5 et AU-DELÀ

Le rythme imposé des journées me procure, heure après heure, un sentiment intense de liberté. Affranchie de mes personnages et de mes masques élaborés à partir d'un amas de croyances, de fausses obligations, de lois inventées, n'ayant plus qu'à incarner la Présence dans l'expérience, je me sens reprendre la pleine responsabilité de mon (r)éveil. Vipassana nous enseigne que nous sommes seuls maîtres à bord, seuls capables de prendre la décision de cesser de souffrir, seuls responsables de notre vie. Le Dhamma s'offre à moi comme la voie de la responsabilité.

Goenka nous a prévenus : nous expérimentons le réel à travers les sensations les plus grossières comme les plus subtiles, mais aucune n'est ni à fuir, ni à atteindre ou à entretenir. Jusqu'au jour 7, nous avons encore la possibilité de

changer ou d'accommoder notre position en cours de méditation au gré des douleurs que nous ressentons dans le dos, les jambes, les genoux. En ce qui me concerne, ces douleurs sont aléatoires : certains jours, quasi inexistantes, d'autres tellement intenses que je dois multiplier les étirements pendant les pauses pour délier mes muscles et assouplir mes articulations. Pour les trois derniers jours cependant, nous sommes invités à pratiquer la Ferme Détermination qui consiste, trois fois par jour, à garder une position d'immobilité durant toute l'heure de méditation. C'est ainsi, et seulement ainsi, que l'observation deviendra la plus intense car la plus nécessaire. Au fil de ces heures qui pour certaines, semblent interminables, je ressens la douleur comme un flux allant et venant telle une vague qui parfois tarde un peu à se retirer. Ces sensations grossières apparaissent à tout instant, parfois après un long moment d'apaisement du corps, et ce sans qu'aucun mouvement n'ait été engagé de ma part. Dans son enseignement, Goenkaji explique que cette apparition de sensations grossières et douloureuses marque l'émergence des *saṅkhārā*, un processus de nettoyage de l'inconscient qui se libère des impuretés générées pendant des années suite aux sentiments de désir et d'aversion ressentis à chaque minute de notre vie. Ces sentiments sont liés à nos conditionnements, qui sont eux-mêmes impermanents. Ils vont et viennent dans notre mental, qui lui-même est la semence de notre action physique ou verbale à venir. En pratiquant Vipassana au quotidien, il est donc à la fois possible de se libérer des *saṅkhārā* accumulés par le passé, mais également de freiner leur multiplication voire de ne plus en générer de nouveau et grâce à l'observation de l'équanimité : en comprenant la nature passagère de la sensation, à laquelle nous sommes habitués à réagir, nous coupons cours à la réaction et au cercle vicieux qu'elle engendre. Observer les phénomènes qui nous traversent et traversent notre existence dans cet état de neutralité, sans désir pour ce qui est « agréable » ni aversion pour ce qui ne l'est pas, est la voie qui mène à la réalité finale, celle qui se trouve au-delà de l'expérience sensorielle. C'est la porte ouverte à la pureté de l'Être libéré de toute illusion, de tout besoin, de tout attachement au « je ». La Joie et la Présence pures.

Alors que nous pratiquons Vipassana depuis plusieurs jours, nous sommes invités à expérimenter le « flux libre ». Le scan de notre corps, de la tête aux pieds en passant par les moindres recoins de peau, peut se faire sans à-coups, de manière fluide, comme de l'eau s'écoulant librement. La conscience, affûtée par des jours de pratique, acquiert cette faculté de circuler et de « sentir » ces sensations qui caractérisent chaque centimètre carré de notre corps physique. Le mouvement intrinsèque de notre organisme, animé de milliards de cellules, devient alors concevable par l'expérience de ce flux libre, de ce va-et-vient de sensations des plus grossières aux plus subtiles. Je comprends à présent les paroles de Goenkaji nous expliquant que Vipassana enseigne l'art de mourir, car

il enseigne l'art de vivre. Expérimenter l'impermanence de mes propres sensations, de mes pensées, de mes conditionnements, de mon corps, me permet d'entrevoir l'impermanence de la vie où seul l'Amour, à travers la Joie et la Présence, est.

JOUR 10 et AU-DELÀ

Sortir d'une retraite Vipassana est aussi étrange que d'y entrer. Le « retour » à la vie mondaine se fait par étape : en fin de matinée le jour 10, le Noble Silence est levé. Un brouhaha incroyable s'élève alors dans le hall redevenu mixte, sans transition avec le silence préalable. Les langues se délient, les rires et les exclamations fusent. Ma bouche reste close. Je n'ai personne vers qui me tourner. Seulement moi, et je reste dans cet espace-temps privilégié quelques instants encore, dans un silence intérieur pur et joyeux, jusqu'à ce que des bras m'enserrent. Je me retourne et découvre ma colocataire V. qui, avec douceur, me cajole et à qui je dis mon premier mot d'une voix à peine audible. Puis, nous retrouvons nos objets de distraction et de communication. Les messages s'affichent sur l'écran de mon téléphone. J'ose à peine y jeter un œil. Nous sommes invités à faire une donation pour les dix jours que nous venons de passer dans des conditions de confort et de sécurité optimums. Les retraites Vipassana sont en effet basées sur le don, qui est encouragé mais pas obligatoire. Chacun fait selon ses moyens, son ressenti, ses possibilités.

Goenkaji nous a prévenus, et je sais qu'il dit vrai : les heures de méditation qu'il nous reste jusqu'à notre départ le lendemain matin (jour 11) ne seront pas les mêmes maintenant que les interactions sociales ont repris. À peine quelques mots échangés, et déjà le mental s'accroche au contenu de la dernière conversation, aux impressions échangées, aux moments de complicité fugaces mais intenses. La joie se lit sur les visages et l'envie irrépressible de « rattraper » le temps sans paroles, de se dire ce qu'il n'a pas été possible de se dire durant les neuf derniers jours, est bel et bien là. Échanger, interagir, s'émouvoir au contact de l'autre, cocréer des moments inoubliables, est maintenant la priorité.

Pour ma part, j'éprouve une légère nostalgie pour ce temps privilégié passé en ma propre compagnie, une compagnie inhabituelle, nouvelle, défaits de subterfuges, de masques, de certaines croyances. Un sentiment de paix intense et de gratitude immense me porte au sortir de cette expérience. Mais aussi transformatrice a-t-elle été, elle n'est que le début, l'étincelle, sensée devenir flamme puis feu si l'on cultive l'habitude de méditer chaque jour à partir de ce moment de notre vie. Intégrer Vipassana dans son quotidien est la clé de l'intégration de l'enseignement, de la compréhension de soi et de la réalité. La clé du bonheur, du bien-vivre et du bien-mourir. La notion de service est

également très importante, largement abordée au cours des discours. Nous sommes donc invités par Goenkaji à servir, quand nous le voudrons, aussi bien lors d'une retraite de dix jours, qu'au travers de diverses tâches bénévoles qui permettent au centre de délivrer ces enseignements Vipassana, afin d'apprendre à « voir les choses telles qu'elles sont réellement » (traduction du mot Vipassana) et de redevenir les êtres joyeux et aimants que nous sommes tous intrinsèquement.

Durant les jours et les semaines qui suivent cette retraite, un sens aigu de l'équanimité, de la neutralité, m'habite naturellement, sans qu'aucun effort ne soit fourni de ma part. Beaucoup d'amusement pour la vie, pour ses invitations et ses jeux, caractérise mes journées qui peu à peu, reprennent la saveur que je leur connais, avec leur lot de « préoccupations » quotidiennes. Mon sommeil reste changé pendant plusieurs semaines. La fatigue a disparu de mes perceptions diurnes. Je vis au rythme d'une respiration qui me dépasse, exactement au bon endroit au bon moment, sans plus avoir à résister à quoi que ce soit (émotion, fatigue, pensées). Pendant ce temps de paix de l'après, qui s'étirole doucement, je sens vivre en moi la sagesse de la Vie dans son flux ininterrompu de joie et d'amour.

Champeix, janvier 2024