



## Association Vipassana

Le Bois Planté  
89350 Louesme  
France

Tel : [33] (0)3.86.45.75.14

Fax : [33] (0)3.86.45.76.20

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

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

Association reconnue d'intérêt général

Déclarée en préfecture sous le numéro 0891008260

SIRET 352 614 242 00019



# L'ASSOCIATION VIPASSANA RECHERCHE UN SITE POUR ÉTABLIR UN CENTRE DE MÉDITATION DANS LE SUD DE LA FRANCE



**L'ASSOCIATION VIPASSANA EST À LA RECHERCHE D'UN SITE DESTINÉ À ÉTABLIR UN NOUVEAU CENTRE DE MÉDITATION, D'UNE CAPACITÉ D'ACCUEIL DE 150 PERSONNES ; LA SURFACE NÉCESSAIRE EST DE 6 À 15 HA, DONT ENVIRON 2 HA CONSTRUCTIBLES.**

L'association Vipassana gère une structure similaire depuis 1988 dans l'Yonne, sur la commune de Louesme. Cette structure a juridiquement le statut de centre d'enseignement spécialisé. Elle y propose chaque année environ 25 cours résidentiels, accueillant ainsi près de 4 000 personnes par an.



# QUI SOMMES-NOUS ?

**L'ASSOCIATION VIPASSANA EST COMPOSÉE DE PERSONNES PRATIQUANT LA MÉDITATION VIPASSANA. ELLE EST OUVERTE À TOUS. L'INSCRIPTION À UN COURS DE MÉDITATION NE REQUIERT PAS D'ÊTRE AU PRÉALABLE MEMBRE DE L'ASSOCIATION ; PLUS DE LA MOITIÉ DES INSCRIPTIONS SONT RÉSERVÉES AUX PRIMO-ACCÉDANTS. A LA FIN DE SON PREMIER COURS, UN MÉDITANT ACQUIERT LA QUALITÉ DE MEMBRE DE L'ASSOCIATION, À LA VIE DE LAQUELLE IL PEUT DÉSORMAIS PARTICIPER.**

Le premier cours de méditation Vipassana en France a été donné en 1979. Dès 1982, la création d'une association de type loi 1901 a permis de formaliser l'organisation des cours. En 1988, l'association a acquis une ancienne colonie de vacances, sur la commune de Louesme, dans l'Yonne (89). Le lieu va devenir le centre Dhamma Mahi (« Terre du Dhamma »). Ce fut le premier centre Vipassana d'Europe.

L'association a été reconnue d'intérêt général en 2005 par les services fiscaux de l'Yonne.

Plusieurs milliers de personnes suivent des cours chaque année à Dhamma Mahi.

Depuis plusieurs années, le centre est régulièrement complet : face à l'afflux des demandes, l'association a décidé d'ouvrir un autre centre en France.



# QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION VIPASSANA ?

**LA TECHNIQUE DE LA MÉDITATION VIPASSANA EST UN OUTIL, SIMPLE ET PRATIQUE, POUR ATTEINDRE UNE VÉRITABLE PAIX DE L'ESPRIT ET MENER UNE VIE HEUREUSE ET UTILE.**

Vipassana signifie «voir les choses telles qu'elles sont réellement» ; il s'agit d'un processus logique de purification mentale. Vipassana apprend à observer de façon impartiale la réalité à l'intérieur de soi-même ; elle donne accès aux causes de l'agitation de l'esprit et aide à dissoudre les tensions et défaire les nœuds internes.

Pour apprendre la méditation Vipassana, il est nécessaire de suivre un cours résidentiel de 10 jours, guidé par un enseignant qualifié. Ces 10 jours de pratique intensive se sont avérés être le minimum de temps pour permettre d'apprendre correctement la technique.

Bien que pratiquée et enseignée par le Bouddha, la méditation Vipassana

ne contient aucun élément de nature sectaire ou religieuse ; cette technique peut donc être acceptée et pratiquée par des personnes de toutes origines et de toutes sensibilités.

Compatible avec les contraintes de la vie courante (elle apprend à « méditer pour vivre », non à « vivre pour méditer »), elle n'implique aucune dépendance envers un enseignant, mais encourage à ne dépendre que de soi-même.

De plus, la méditation Vipassana s'appuie sur une conduite morale qui demande de s'abstenir de toutes actions ou paroles susceptibles de nuire à autrui.



# D'OÙ VIENT LA MÉDITATION VIPASSANA ?

**VIPASSANA EST L'UNE DES PLUS ANCIENNES TECHNIQUES DE MÉDITATION DE L'INDE. ELLE Y A ÉTÉ ENSEIGNÉE IL Y A PLUS DE 2500 ANS PAR LE BOUDDHA GAUTAMA COMME UN REMÈDE DESTINÉ À SOIGNER LES MAUX UNIVERSELS DE L'HUMANITÉ (SOUFFRANCES LIÉES À L'AVIDITÉ, L'AVERSION, ETC.).**

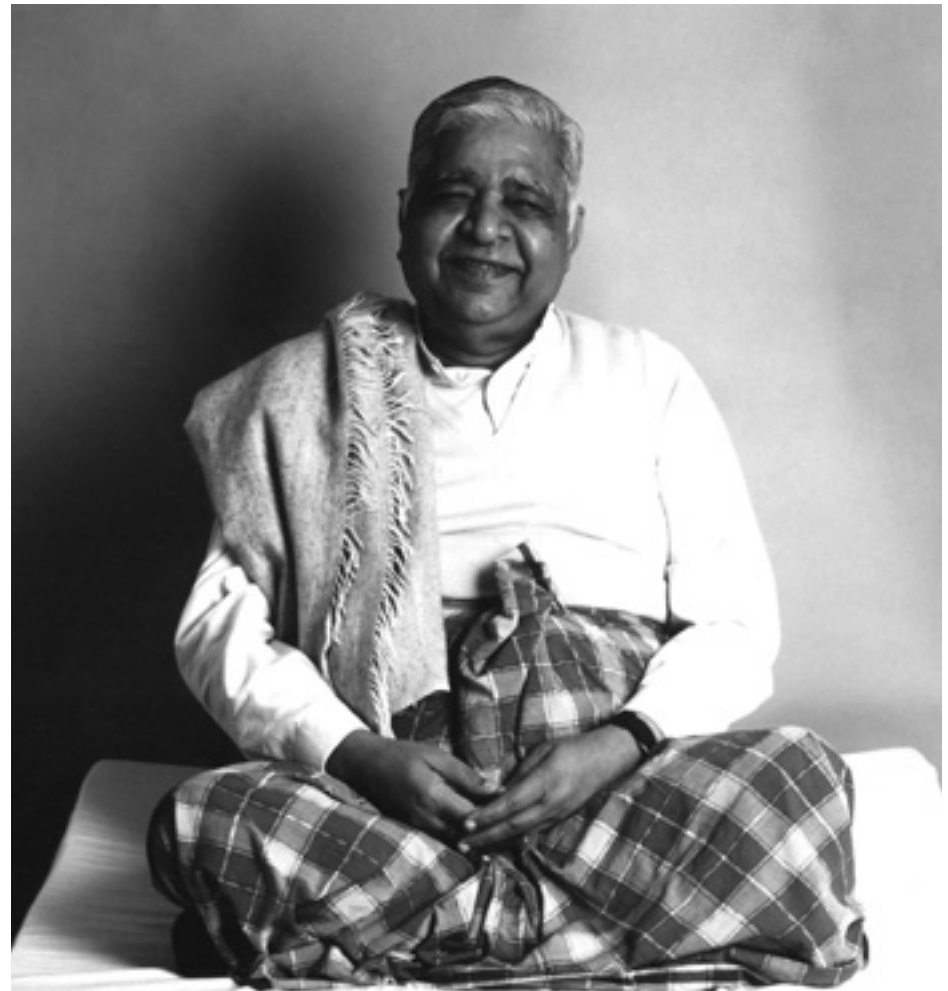
Elle s'est ensuite répandue dans les pays voisins (Birmanie, Sri Lanka, Thaïlande, etc.), où de nombreuses personnes en ont également bénéficié.

Sa pratique s'est ensuite peu à peu perdue au fil des siècles, tout en restant préservée en Birmanie, grâce à la pureté de sa transmission d'un enseignant à l'autre. Les derniers connus sont Ledi Sayadaw (1846-1923), Saya Thetgyi (1873-1945) et Sayagi U Ba Khin (1899-1971).

L'un des élèves de ce dernier, Satya Narayan Goenka (1924-2013), est ensuite devenu le plus célèbre enseignant laïc de la méditation Vipassana. Né en Birmanie, il a suivi son premier cours en 1956 dans le centre de méditation dirigé par Sayagi U Ba Khin, à Rangoon. Après 14 ans de pratique, Sayagi U Ba Khin l'a nommé à son tour enseignant de méditation Vipassana.

Dès lors, S.N. Goenka a consacré le reste de sa vie à diffuser cette technique pour le bien de l'humanité. Il a donné son premier cours en Inde, en 1969, puis fondé, en 1974, l'Académie internationale Vipassana. A partir de 1979, il a commencé à enseigner dans d'autres pays, à l'invitation de méditants ayant suivi ses cours en Inde.

Il a enseigné personnellement à des dizaines de milliers de personnes, lors de plus de 400 cours, dispensés tant en Orient qu'en Occident ; en 1982, il a entrepris de former des assistants enseignants, afin de le seconder dans la diffusion de la pratique. Ils sont désormais des centaines dans le monde. Grâce à eux, la technique continue d'être enseignée depuis sa disparition, en 2013.



# QU'EST-CE QUE VIPASSANA DANS LE MONDE ?

**PLUS DE 200 CENTRES DE MÉDITATION VIPASSANA EXISTENT DÉSORMAIS DANS LE MONDE, DONT UNE DIZAIN EN EUROPE. ILS SONT GÉRÉS PAR DES ASSOCIATIONS CRÉÉES PAR DES ÉTUDIANTS PRATIQUANT CETTE TECHNIQUE, AFIN DE PROPOSER DES COURS DE MÉDITATION VIPASSANA SELON L'ENSEIGNEMENT FORMALISÉ PAR S.N.GOENKA.**

Ces associations sont reconnues par les gouvernements nationaux et sont les seules à pouvoir dispenser des cours de Vipassana de cette tradition. Elles travaillent toutes selon les mêmes principes, de façon non-sectaire et non-commerciale.

Chaque année, des milliers de cours sont organisés dans le monde ; ils permettent à des centaines de milliers de personnes de découvrir ou de se perfectionner dans la pratique de la méditation Vipassana.



# QUE RECHERCHONS-NOUS ?

**L'ASSOCIATION VIPASSANA EST À LA RECHERCHE D'UN SITE DESTINÉ À ÉTABLIR UN DEUXIÈME CENTRE DANS LE SUD DE LA FRANCE, D'UNE CAPACITÉ D'ACCUEIL DE 150 PERSONNES.**

Le premier, Dhamma Mahi, a été ouvert en 1988 dans l'Yonne, sur la commune de Louesme. Il accueille près de 4 000 personnes par an, avec une moyenne de 150 personnes par cours.

Ces recherches d'un nouveau site sont menées sur les régions Sud-Est et Sud-Ouest, où des cours hors-centre sont organisés depuis plusieurs années, grâce à l'existence d'équipes locales mobilisées.

Dans le Sud-Est, ils se sont tenus pendant six ans dans la Drôme, près de Die, et l'association est actuellement en recherche d'une nouvelle location ; dans le sud-Ouest, ces cours se déroulent provisoirement à Tonneins (Lot et Garonne), dans un lieu loué par l'association.

La configuration requise pour une nouvelle implantation est celle d'un terrain soit nu, soit faiblement bâti (offrant la possibilité de construire dans les deux cas), soit disposant d'un bâti utilisable suffisant.

La surface du terrain recherché serait idéalement de 6 à 15 ha, dont environ 2 ha constructibles, le reste étant composé de terres agricoles et/ou de bois. Un terrain plus petit est aussi envisageable, sous réserve de possibilités d'acquisitions de parcelles attenantes.

L'endroit doit être aussi calme que possible et à l'écart de toutes nuisances sonores, tout en restant facile d'accès.



# QUE POUVONS-NOUS APPORTER ?

**LE CENTRE SERA CONÇU POUR L'ORGANISATION DE COURS RÉSIDENTIELS. ILS ACCUEILLERONT 120 MÉDITANTS, AINSI QU'UNE TRENTAINE DE PERSONNES ASSURANT L'ORGANISATION ET LE SERVICE DES COURS.**

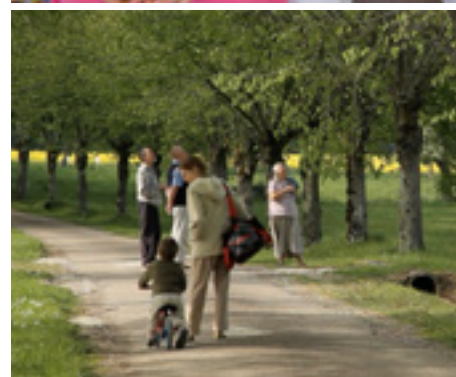
Dans un premier temps, une dizaine de cours seront programmés chaque année, avec une montée en puissance progressive permettant de proposer autour de vingt-cinq cours par an.

Le fonctionnement du centre (aménagements, entretien, approvisionnement, etc.) aura un impact important sur l'économie locale (fournisseurs, artisans, etc.), avec le souci d'entretenir de bonnes relations avec les différents interlocuteurs.

De plus, l'expérience a montré que chaque création de centre s'est accompagnée d'acquisitions ou de locations d'habitations dans le

secteur par des pratiquants, qui choisissent de venir s'installer afin d'accompagner le développement de la structure. Ces arrivants ont également un impact positif sur la vie et l'économie locale.

En une trentaine d'années, le premier centre créé dans l'Yonne est ainsi devenu le moteur principal de l'économie du territoire. Plus de cinquante foyers se sont progressivement installés dans les environs.





# QUELLES AUTRES RÉALISATIONS RÉCENTES ?

**PLUSIEURS CENTRES DE MÉDITATION VIPASSANA ONT ÉTÉ OUVERTS EN EUROPE CES DERNIÈRES ANNÉES.**

Les deux plus récents, Dhamma Sacca, en Espagne ( <https://sacca.dhamma.org/> ), et Dhamma Pallava, en Pologne ( <https://pallava.dhamma.org/> ), ont été construits sur des terrains nus achetés à cet effet.

Un autre projet de construction de centre est en cours d'élaboration en Autriche, également sur un terrain nu ( <https://www.dhamma-mudita.at/en/ueber-dhamma-mudita/> ).

Chacune de ces réalisations a été conçue avec le concours d'un architecte, avec un respect scrupuleux des contraintes urbanistiques et environnementales locales.

L'édification d'un nouveau centre en France bénéficiera du retour d'expérience de ces réalisations.



# AVEC QUEL FINANCEMENT ?

**LES COURS DE MÉDITATION VIPASSANA SONT FINANCÉS EXCLUSIVEMENT PAR LES DONS, ET CE DANS LE MONDE ENTIER. AUCUN PAIEMENT N'EST DEMANDÉ, PAS MÊME POUR COUVRIR LES FRAIS DE NOURRITURE ET DE LOGEMENT.**

Toutes les dépenses sont couvertes par les dons de ceux qui, après avoir suivi un cours complet et fait l'expérience des bienfaits de Vipassana, souhaitent offrir à d'autres la même opportunité.

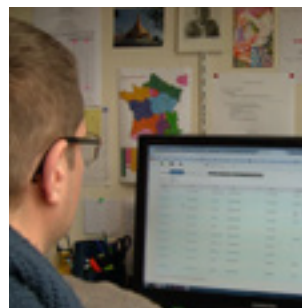
Ni S.N. Goenka, ni ses assistants d'enseignement ne reçoivent et ne reçoivent de rémunération. Ils offrent et offrent leur temps de manière bénévole, de même que ceux qui organisent les cours.

Les conseils d'administration des associations gestionnaires des centres ne sont impliqués dans aucune activité commerciale.

Ainsi, l'enseignement de Vipassana est proposé sans aucune forme de commercialisation.

A Dhamma Mahi, le volume des dons reçus s'est élevé ces dernières années à environ 600 000 euros par an, hors période COVID. Ces recettes permettent de dégager des résultats positifs, qui assurent la base du financement du nouveau site recherché.

Ce financement sera complété par des emprunts. Les partenaires bancaires de l'association (Le Crédit Coopératif, la NEF, le Crédit Lyonnais, et la Poste) ont déjà fait part de leur intérêt pour cette acquisition.



# VIPASSANA DANS LA PRESSE

LA MÉDITATION FAIT L'OBJET D'UN INTÉRÊT CROISSANT. CELA SE TRADUIT PAR LA PUBLICATION D'ARTICLES, REPORTAGES ET TÉMOIGNAGES DANS DIFFÉRENTS JOURNAUX ET MAGAZINES.

Les bienfaits du Yoga et de la méditation (Géo hors-série, février 2021). S'effacer du monde pour mieux se retrouver (Le Monde des religions, septembre 2018). Méditer en 10 jours à Louesme (L'Yonne Républicaine, avril 1994). La méditation a changé ma vie (Psychologie magazine, décembre 2006). Vipassana, le stage commando de la méditation (L'Obs, août 2020). Vipassana, l'art de la méditation (Le journal de Gien, août 2015).

Connaissez-vous la cure de silence ? (Elle, octobre 2004). Voulez-vous apprendre à méditer ? (Médecine Douce, février 1994).



NOVEMBRE 2004

MIEUX VIEUX DE VIE

# PSYCHOLOGIES

www.psychologies.com

**L'ENQUÊTE**  
Faut-il régler ses comptes avec ses parents ?

**TOUS**  
Pourquoi c'est si bon d'être amoureux

**LES CADEAUX ÉTHIQUES**  
Pour les cadeaux éthiques

**LES HOMMES**  
Pourquoi un homme fuit trop vite

**LES FEMMES**  
Pourquoi une femme se sent seule

**LE COSSIER**  
Pourquoi on a peur de vieillir

**Cécile de France**  
"J'ai hâte d'être vieille!"

## "La méditation a changé ma vie"

Samuel était un garçon pressé, stressé. Lors d'un séjour en Thaïlande, il a découvert la pratique de la méditation vipassana, un « voyage immobile », qui réconcilie le corps et l'esprit. Depuis, son regard, ses émotions et toute sa vie se sont transformés...

« **N**ous sommes en 1995, à la fin de l'été. Je suis à Bangkok, en Thaïlande, et je découvre la méditation vipassana. C'est un voyage immobile, un « voyage immobile », qui réconcilie le corps et l'esprit. Depuis, son regard, ses émotions et toute sa vie se sont transformés... »

Samuel était un garçon pressé, stressé. Lors d'un séjour en Thaïlande, il a découvert la pratique de la méditation vipassana, un « voyage immobile », qui réconcilie le corps et l'esprit. Depuis, son regard, ses émotions et toute sa vie se sont transformés...

# VIPASSANA

## Le stage commando de la méditation

C'est dans un centre en Bourgogne que Emmanuel Carrière a fait sa rencontre. On y apprend cette technique ancienne et envoiement capotant pour se libérer de la souffrance. Un partage.

de YVES ROBERT

« **Q**uand j'ai découvert la méditation vipassana, j'étais en pleine crise existentielle. Je me sentais perdu, stressé, et j'avais du mal à dormir. C'est à ce moment-là que j'ai découvert la méditation vipassana. C'est un voyage immobile, un « voyage immobile », qui réconcilie le corps et l'esprit. Depuis, son regard, ses émotions et toute sa vie se sont transformés... »



**RETRAITE SPIRITUELLE (NON RELIGIEUSE) À CHAMPIGNELLES, DANS L'YONNE**

## Vipassana, l'art de la méditation

Les retraités spirituels sont de plus en plus nombreux à se tourner vers la méditation vipassana. Cette pratique, issue du bouddhisme, permet de se libérer de la souffrance et de vivre pleinement le présent.

« **L**es retraités spirituels sont de plus en plus nombreux à se tourner vers la méditation vipassana. Cette pratique, issue du bouddhisme, permet de se libérer de la souffrance et de vivre pleinement le présent. »

« **L**es retraités spirituels sont de plus en plus nombreux à se tourner vers la méditation vipassana. Cette pratique, issue du bouddhisme, permet de se libérer de la souffrance et de vivre pleinement le présent. »

**POUR EN FINIR AVEC LA FEMME**  
LE LIVRE QUI BOUSCULE VOS IDÉES REÇUES

**MODE**  
COMME UNE HEROÏNE DE HITCHCOCK

**ROXÉMIQUE**  
FAUT-IL AVOIR PEUR DES ANTIDÉPRESSEURS ?

**AVANT APRÈS**  
20 30 40 ET 50 ANS

**5 LECTRICES**  
TROUVENT LEUR STYLE

**HERZOG**  
LA NOUVELLE ÉTOILE

**Connaissez-vous la cure de silence ?**

**J'AI TESTÉ POUR VOUS...**

**AVANT APRÈS**  
20 30 40 ET 50 ANS

**5 LECTRICES**  
TROUVENT LEUR STYLE

**MEPRIVEFORME**

**Connaissez-vous la cure de silence ?**

**J'AI TESTÉ POUR VOUS...**

**AVANT APRÈS**  
20 30 40 ET 50 ANS

**5 LECTRICES**  
TROUVENT LEUR STYLE

**medeo**

**FORÊT AMAZONNENNE**  
La pharmacie du monde

**ANTISÉPTIQUE**  
Le tao de la santé

**ÉPANDISSEMENT**  
Le massage des bébés

**SOMNIFÈRE**  
Votre énergie pour l'hiver

**AUTISME**  
D'eau et de feu

**COSSIER**  
VOTRE PEAU

**UNE AUTRE FACON DE VIVRE**

**Connaissez-vous la cure de silence ?**

**J'AI TESTÉ POUR VOUS...**

**VOUS APPRENDRE A MEDITER ?**

**Dix jours pour apprendre à méditer. Dix jours pendant lesquels vous serez coupés du monde.**

**Connaissez-vous la cure de silence ?**

**J'AI TESTÉ POUR VOUS...**