

LA GENEREUSE NATURE DU DHAMMA - par S.N. Goenka

Extrait du site de Terre d'Eveil

<http://www.vipassana.fr/Textes/GoenkaLaGenereuseNatureDuDharma.htm>

Par Dr. S.N. Goenka Acharya, Vipassana International Academy à Dhammagiri, Igatpuri Maharashtra, India.

« L'Homme est un animal social. Il ne lui est ni possible, ni profitable de vivre en marge de la société. Sa contribution à la société, en tant que membre de cette société, et dans la mesure où son action rend le tissu social plus paisible et plus harmonieux, est l'aune avec laquelle peut être mesurée son action comme membre du groupe. La base d'une société paisible et harmonieuse est fondée sur un comportement harmonieux et paisible de ses membres. Des individus perturbés non seulement sont tendus et malheureux, mais encore ils rendent leurs congénères mal à l'aise.

Il est donc évident que si nous souhaitons une société heureuse, en bonne santé et harmonieuse, nous devons trouver les moyens de rendre les individus heureux, en bonne santé et harmonieux. Ce n'est que si chaque individu est heureux que nous pouvons espérer avoir une société heureuse. Dhamma est un outil exceptionnel pour développer la sérénité chez les individus et donc un outil exceptionnel pour atteindre la paix et l'harmonie dans la société et dans le monde.

Dhamma n'est l'apanage d'aucune secte. Les sectes, les dogmes et les croyances ont toujours élevé des barrières et créé des divisions entre les hommes. Mais le véritable Dhamma détruit les barrières et abolit les divisions entre les hommes. Et si ce n'est pas le cas, alors c'est que ce que l'on prétendait être Dhamma n'était pas le véritable Dhamma.

Le véritable Dhamma extirpe de la conscience les complexes de supériorité comme les complexes d'infériorité que l'on trouve trop fréquemment dans la société. En éliminant toutes les impuretés de la conscience, on donne à cette dernière une saine certitude de l'égalité des hommes et ces complexes malsains disparaissent. La pureté de la conscience lui confère la sérénité et la possibilité de regarder chaque situation, chaque individu, chaque mode de vie sous son aspect vrai et profond.

L'individu est alors à même de comprendre la nature réelle des choses. Cette pureté de la conscience la rend inaccessible aux enthousiasmes irraisonnés et aux attachements aveugles qui sont souvent le fait d'individus enfermés dans l'adoration de quelque puissance surnaturelle.

Notre capacité à voir les choses comme elles sont réellement, sans que notre vision soit obscurcie par un conditionnement préalable, entraîne une saisie et une perception véritables de la Vérité. Notre perception étant libérée des voiles de l'ignorance, nous sommes à même de nous livrer à une introspection valable. En effet, le conditionnement de l'esprit qui peut être la conséquence de faits anciens, ou de l'influence de notre environnement, créé des barrières redoutables qui nous empêchent d'accéder à la véritable nature des choses. Nos vieilles croyances et nos vieilles

convictions déforment notre vision au point de dénaturer notre prise de conscience de la vie, des choses et des situations, ce qui nous interdit une compréhension de la réalité telle qu'elle est réellement.

Au nom du Dhamma et de la Vérité, nous avons fabriqué les chaînes d'or du dogme et de la croyance aveugle et nous pensons dans notre ignorance, qu'elles viennent heureusement compléter nos connaissances d'érudits. Mais si nous voulons être totalement libérés de l'ignorance et de la souffrance, il nous faut rejeter comme dangereux tout attachement émotionnel ou intellectuel à des dogmes et à des croyances.

Si nous souhaitons être libérés de la haine, de l'envie, des illusions, de la malveillance, de la peur et de tout ce qui souille la conscience, il nous faut impérativement rejeter toute dévotion d'origine émotionnelle ou imaginaire, tout dogme respecté par tradition et apprendre à vivre dans le moment présent tel qu'il est réellement. Vivre la réalité de l'instant, c'est vivre dans le présent.

Les moments qui sont passés n'ont plus de réalité ; nous ne pouvons en avoir que des souvenirs. De même, les moments à venir n'ont aucune réalité; nous ne pouvons, à leur égard, qu'être dans l'expectative.

Vivre dans le présent signifie être totalement conscient de ce qui se passe dans le moment que nous vivons. Les souvenirs plaisants ou désagréables, les espoirs ou les craintes quant à l'avenir nous distraient de la réalité de l'instant et nous empêchent de vivre pleinement cette réalité. Si nous nous obstinons à vivre en dehors du moment présent, nous vivons dans l'illusion et cette situation artificielle entraîne toutes sortes de décisions erronées et de pollution de la conscience. De là l'anxiété, les frustrations, l'insatisfaction, la nervosité et les souffrances. Mais dès que nous apprenons à vivre dans la vérité du moment présent nous commençons à nous libérer, à nous affranchir de ces pesanteurs.

Le Bouddha, qui fut à la fois un grand homme et un grand maître de l'Inde, est parvenu à l'illumination suprême. Pour y arriver, il découvrit la voie qui permet à un homme de vivre le moment présent en libérant la conscience de tout conditionnement par le passé, en éliminant toute pensée de haine, d'envie, d'illusion, et par là même, en la purifiant et en la libérant de toute souffrance. S'étant ainsi totalement libéré par cette méthode, il passa le reste de sa vie à enseigner le chemin de la libération. C'est cette technique à laquelle il donna le nom de Méditation Vipassana.

L'adepte de cette méthode apprend à être totalement conscient de tout ce qui lui arrive au moment présent. En ce qui concerne la conscience de son corps, il pratique le Kayànupassana. Quand il se

penche sur les sensations plaisantes, déplaisantes ou neutres, il pratique le Vedananupassana. Quand il se penche sur les phénomènes de la conscience, il pratique le Cittanupassana. De même, il devient conscient de ses bons et de ses mauvais états d'âme, leur origine, leur cause et leur nature et, partant de là, et transcendant la totalité du champ des expériences physiques et psychiques, la totalité du champ sensoriel, la totalité du domaine de la relativité, il atteint Nibbana; et ainsi, il pratique le Dhammanupassana.

La pratique de l'Attention déracine les conditionnements les plus enkystés dont l'origine se trouve dans des états de conscience malsains. Ayant affaibli puis éliminé les conditionnements du passé, la conscience se retrouve débarrassée de ses chaînes, de ses appétits et de sa soif des plaisirs sensuels, du manque d'harmonie interne qui s'alimente à l'anxiété relative au futur, des remords ou des regrets engendrés par le souvenir du passé, de toutes les frustrations, de tous les désirs, et elle accède à son état naturel de sérénité, de paix et de pureté.

La technique de Vipassana qui libère l'humanité de toute méchanceté, qui calme une conscience débordante de tensions et d'anxiété et qui enseigne aux hommes à se libérer de la souffrance, cette technique est valable pour tous quels que soient la caste ou la communauté, le pays ou le groupe ethnique, le langage ou la culture auxquels ils appartiennent. Il n'est pas non plus nécessaire de s'avouer Bouddhiste. avant de la mettre en pratique. Il n'est pas non plus nécessaire de se prosterner devant une image du Bouddha, de brûler des bâtonnets d'encens ou de s'adonner à des rites de dévotion. Il n'est pas non plus utile de méditer sur le personnage ou le nom du grand maître qui a inventé et enseigné cette technique. Tout au contraire, si l'on prend refuge dans le Bouddha, il faut faire bien attention que cette dévotion ne devienne pas une dévotion aveugle et ce serait folie de croire que la dévotion au Bouddha, seule, peut mettre fin à nos souffrances.

D'un autre côté, si on constate que l'usage de cette technique entraîne une plus grande pureté chez nous et chez les autres, si une infinie gratitude envers ce Maître plein de compassion qui atteint l'illumination nous pénètre d'une profonde émotion, alors des manifestations de dévotion peuvent nous encourager à acquérir les qualités dont le Maître a fait preuve. En aucun cas, ces actes de dévotion ne doivent devenir des actes de dévotion aveugle ; ils ne doivent être que des facteurs d'une approche de l'illumination.

Le Bouddha n'est pas un sujet de méditation dans la technique Vipassana. Le sujet de la méditation est le changement qui s'opère dans le corps et dans l'esprit à chaque instant, le développement de l'Attention. Cette méditation nous enseigne à être constamment conscient de la nature réelle des choses à chaque instant. Cette méthode qui nous prépare à être pleinement conscients du moment dans lequel nous vivons, à voir et à appréhender les choses comme elles sont réellement, est acceptable et peut être pratiquée par tous les hommes quels que soient leur caste, leur couleur, leur secte, leur culture, leur nationalité, leur langue.

L'homme apprend à se connaître par l'introspection. Il examine sa nature physique et sa nature psychique. Il étudie l'effet du conditionnement de sa conscience dans le cours journalier de son existence. Il voit ainsi l'origine de ses attachements, de ses désirs, de ses imperfections. Par la pratique de cette méditation, il peut s'en débarrasser, progresser dans la pureté et prendre refuge dans le Dhamma. Un tel homme peut appartenir à n'importe quelle secte, la société le respecte et le groupe auquel il appartient est fier de lui à juste titre.

Un tel homme, dont l'esprit est débarrassé de toute entrave, est certes un homme heureux et libre mais il est aussi un instrument puissant de promotion du bonheur et de la paix auprès des autres hommes.

Puisse la généreuse nature du Dhamma venir en aide à tous les êtres humains et les aider à devenir plus libres, et plus heureux ! Tel est notre vœu pour la paix et le bonheur de tous !

Puissent tous les êtres connaître le bonheur !