

Le but de Vipassana

Bien que nous soyons très égoïstes, nous sommes incapables de nous aider nous-mêmes, et bien que nous ne soyons pas tellement altruistes, nous sommes très capables d'aider les autres. Bien sûr, pas dans le sens de les conduire à la libération complète ou la bouddhité, mais dans une certaine mesure nous pouvons avec beaucoup d'efficacité venir en aide aux autres. Chaque fois que nous sommes en présence des problèmes des autres... comme ce problème n'est pas « le mien », il y a un espace qui nous permet de voir le problème pour ce qu'il est, et ainsi nous pouvons donner des conseils judicieux, nous pouvons trouver la solution. Quand le même problème nous tombe dessus, nous nous trouvons dans la situation où nous sommes incapables de nous aider nous-mêmes et incapables de prendre du recul. Cette situation fait que le problème est tellement près de nous qu'il devient « le mien » sans aucun espace pour voir ce qui est réellement.

De nos jours, nous voyons beaucoup de gens engagés dans des « jobs altruistes », qui passent leurs journées entières à aider les autres, et quand ces mêmes personnes rentrent chez elles, elles ferment la porte derrière elles et se jettent sur leur lit pour pleurer, submergées par la solitude et le désespoir. Nous rencontrons en effet cette espèce de paradoxe où des gens consacrent beaucoup de temps à « aider les autres » mais ne sont pas capables de s'aider eux-mêmes. Nous avons donc besoin d'une méthode qui pourrait nous montrer comment nous aider nous-mêmes, ce qui n'est pas du tout la même chose que d'être centrés sur soi. Si nous pouvons aider les autres – et c'est une réalité – mais ne pouvons pas nous aider nous-mêmes, alors nous avons un problème et nous devrions commencer à nous demander pourquoi.

Dans la pratique de vipassana, la toute première chose que l'on apprend c'est à créer cet espace, de façon à ce que tout ce qui nous arrive, qu'il s'agisse d'événement agréable ou désagréable, soit vu objectivement. De façon à ne pas être impliqué émotionnellement. Cela, c'est le tout premier bienfait, le bienfait de base, que la pratique de la pleine conscience attention apporte à la personne.

Le véritable but de vipassana, bien sûr, est de réaliser, comprendre, voir, ce qu'on appelle les « trois marques de la vie » : la souffrance, l'impermanence, et le non-soi. La souffrance ici signifie la nature insatisfaisante de notre existence, qui est due au fait que tout est impermanent et dénué de soi. Ici, impermanence signifie instabilité, et non-soi signifie qu'il n'y a pas quelqu'un qui contrôle, un contrôleur. Ce qui est insatisfaisant, et sans valeur (comme le dit le Bouddha), c'est notre bonheur mondain. Le plaisir qui est à l'origine de notre bonheur est insatisfaisant et sans valeur parce qu'il est éphémère, de courte durée, instable et sans substance. Dans la pratique du Dharma, comprendre que le plaisir est marqué de ces caractéristiques est d'une grande importance parce que la soif et la saisie sont ce qui éloigne l'esprit de la pratique.

Quand la personne intelligente, comme dit le Bouddha, voit le plaisir pour ce qu'il est, impermanent, éphémère, conditionné, sans personne derrière, sans un soi, un agent ayant le pouvoir de le créer, ou le pouvoir de le faire durer aussi longtemps qu'on le souhaite, la personne voit ce plaisir/bonheur sous son aspect insatisfaisant, « sans

valeur ». Cela ne veut bien évidemment pas dire que le plaisir et le bonheur sont rejetés. Simplement, en voyant ce qui est vraiment, la personne demeure dans un état dépassionné et détaché.

Sur quelle base la personne voit-elle les trois marques de la vie ? Cela se fait sur la base de la contemplation des Quatre objets de l'attention : l'attention au corps, à la sensation, à l'esprit et aux dharmas (ou objets mentaux).

Comment contemple-t-on ces objets appelés « dharmas » : le corps, les sensations, etc. ?

On le fait à l'aide de la méthode très habile de « l'attention nue ». Dans la pratique de vipassana, ce que nous appelons « pleine conscience » est en fait « nue », on pourrait dire que c'est « le fait d'être attentif à l'état brut ». Cette « attention nue » a la fonction d'observer ce qui est en train de se passer. Elle laisse les choses (l'expérience) parler pour elles-mêmes sans être interrompues par un verdict final. Elle est synonyme de « plénitude ». Quand par exemple, nous laissons la colère être colère – sans produire le fort souhait de ne pas être en colère, pendant le temps où il y a colère – nous voyons ce que la colère essaie de nous dire : « Je ne fais que passer ». La seule façon de voir, de sentir cette vérité, c'est par la pleine conscience de l'attention nue, l'observation silencieuse sans interférence conceptuelle.

Au moment même où quelque chose comme la colère se passe, le souhait de s'en débarrasser, ou la volonté de ne pas être en colère, nourrit la colère autant que la volonté d'être en colère. Nous n'avons pas encore compris que la colère veut s'en aller tout autant que nous souhaitons qu'elle s'en aille. En fait, encore plus que nous ! Cela est compris seulement quand nous l'observons silencieusement alors qu'elle est là, sans l'interrompre... et bien sûr sans s'y engager non plus !

Quand on regarde le corps, les sensations, la conscience et les objets mentaux avec le pouvoir d'observation de la pleine conscience, de la façon qui vient d'être expliquée, tout apparaît comme ayant cette nature : transitoire, de courte durée, éphémère et donc sans valeur et insatisfaisant. En fin de compte, cela amènera la personne à engendrer une attitude dépassionnée et détachée à l'égard de la vie, ce qui est la condition vraiment fondamentale pour la pratique du Dharma, ainsi que pour une vie plus paisible.

Vénérable Antonio Satta,
le 21 mars 2010

