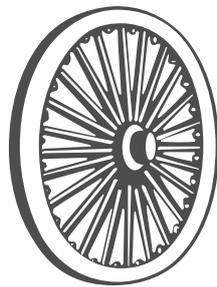


Livret pour les servants du Dhamma



Dhamma Mahi
Centre Vipassana en France
dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin

Un bon servent du Dhamma

Dans la vie quotidienne, les hauts et les bas sont nombreux. La pratique de Vipassana consiste à maintenir l'équanimité et à générer de l'amour et de la compassion malgré ces vicissitudes. Lorsque les méditants Vipassana offrent du service dans le Dhamma, ils apprennent, dans une atmosphère propice, comment appliquer le Dhamma dans la vie.

Pendant le service, vous rencontrez différents types de servants. Certains peuvent être paresseux, bavards ou impolis. Parfois, un servent du Dhamma immature réagit de manière désagréable, répond de manière brutale ou se comporte comme un gardien de prison.

Cependant, on vous entraîne à ne pas vous mettre en colère malgré les erreurs faites par les autres. Au contraire, vous devez maintenir un esprit équilibré, plein d'amour et de compassion. Il vous arrive de faire des erreurs et vous apprenez à les corriger, ainsi vous devenez capable de faire face avec équanimité aux situations indésirables.

Dans l'atmosphère d'un centre du Dhamma ou d'un cours, il est plus facile d'apprendre à affronter différentes situations ; pour ensuite, commencer à appliquer cette sagesse dans la vie quotidienne. Il s'agit donc pour chaque servent, d'un terrain d'entraînement où il est possible d'apprendre à mener une vie meilleure.

Le Bouddha a dit qu'une bonne personne dans le Dhamma a deux qualités : la qualité de servir les autres de manière désintéressée et la gratitude pour l'aide qu'elle a reçue. Ces deux qualités sont rares.

Un servent du Dhamma a l'opportunité de développer ces deux qualités. Vous servez les autres sans rien attendre en retour, et vous commencez à développer un sentiment de gratitude envers le Bouddha, qui a découvert cette merveilleuse technique et l'a donnée au monde, et envers la chaîne des enseignants qui, du Bouddha à aujourd'hui, ont maintenu cette technique dans sa pureté originelle.

On souhaite payer sa dette de gratitude en servant les autres afin d'accomplir la mission de l'Enseignant.

On se sent tellement heureux et satisfait de servir les autres et de les aider à s'extraire de leur souffrance. Ainsi, le service du Dhamma fonctionne dans les deux sens : on aide les autres et on s'aide soi-même.

Puissiez-vous tous trouver de la force dans le Dhamma pour votre propre bénéfice, et puissiez-vous continuer à servir les autres pour le bien et le bénéfice de tous. ❧

- S.N. Goenka -

« Puissent tous les êtres qui souffrent dans le monde, comprendre ce qu'est le Dhamma, puissent-ils pratiquer le Dhamma, puissent-ils mettre en œuvre le Dhamma dans leur vie quotidienne et sortir de toutes les angoisses d'un esprit impur, rempli de négativités.

Puissent tous jouir de la paix et de l'harmonie d'un esprit pur, d'un esprit plein d'amour compatissant et de bienveillance envers les autres êtres. »

- S.N. Goenka -

Témoignages d'étudiants

Le service désintéressé – Une qualité rare

Pendant l'été 1984, j'ai servi en cuisine lors d'un cours de dix jours de Goenkaji à V.M.C. à Shelburne. Cette expérience a été tellement positive et de manière tellement inattendue que je voudrais la partager.

D'abord laissez-moi vous dire que c'était un travail très dur. J'étais physiquement fatiguée chaque après-midi et à la fin du cours j'étais également fatiguée le matin.

Je me suis portée volontaire pour servir le cours uniquement parce que j'avais été servie pendant huit ou neuf cours et j'ai pensé que c'était mon tour. Je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait.

Un de mes problèmes est d'essayer de concilier la méditation et ma vie quotidienne. Il m'est beaucoup plus facile de me souvenir de la compassion dans le silence réconfortant d'un cours, qu'il ne l'est dans l'agitation de mon travail quotidien et de mes relations. Il m'est beaucoup plus facile de me souvenir que Goenkaji dit que 100% de mes problèmes sont mes propres créations, lorsque je médite jour et nuit et que je marche les yeux baissés. Ainsi ma vie prend deux formes : des cours paisibles et le chaos de retour à la maison. J'ai du mal à faire le lien entre les deux, à ramener les cours à la maison.

A ma grande surprise, l'expérience du service s'est révélée être le début de ce lien. Le contexte était clairement celui d'un cours. Je me suis assise au moins trois fois par jour et ai suivi environ la moitié des discours. Je baignais dans l'atmosphère du cours et j'étais entouré par les méditants silencieux. Mais j'étais aussi au travail, en interaction et souvent sous pression. La cuisine n'était pas assez grande pour le nombre de servants présents. Le matériel était insuffisant et on était toujours à court de temps. En d'autres termes, toutes les conditions du chaos que je connaissais si bien à la maison étaient réunies.

Mais le contexte était celui du cours. Mes compagnons de travail étaient merveilleux. Ils géraient la cuisine surpeuplée et les autres sources de pression avec grâce et humour. Les responsables ne perdaient jamais leur patience et leur bonne humeur, même face aux pires provocations. Et tous étaient en permanence soucieux du bien-être des méditants.

Lentement, je commençais à me rendre compte, d'une manière que je n'avais jamais connue auparavant, que le travail et les interactions étaient

imprégnés de la mettā dont le cours nous enveloppait. Mes compagnons de travail m'en donnaient avec générosité, et progressivement je commençais à la ressentir en moi.

Je commençais à réaliser, avec une profondeur sans précédent, que cent pour cent de mes problèmes étaient ma propre création. Même si je parlais, me démenais et me demandais si par hasard anicca ne s'appliquait pas au porridge brûlé au fond de la casserole – oui, malgré tout cela, je découvrais peu à peu que l'atmosphère du cours et la mettā de mes compagnons de travail me maintenaient paisible et compatissante.

J'avais trouvé un petit fragment de lien pouvant combler le fossé entre le cours et le monde. Après le service je me suis assise pour un cours, puis je suis retournée à la maison, à ma vie quotidienne. Et j'ai découvert que j'avais apporté chez moi un peu – au moins une touche – d'équanimité. Je suis reconnaissante de l'opportunité d'avoir servi un cours. ❧

- Une servante du Dhamma –

Lettre d'un étudiant Vipassana

Participer à mon premier cours de Satipatthana Sutta constitua un grand tournant dans ma pratique. Auparavant, j'avais souvent éprouvé l'apparition de vagues de gratitude : quelle chance extraordinaire j'avais d'être en contact avec le Dhamma ; et combien précieuse était pour moi la pratique pour faire face et m'adapter aux changements de la vie.

Ce qui m'apparut différent avec ce cours était de ressentir un lien direct avec le Bouddha et son enseignement. Alors que les jours se déroulaient dans une méditation sérieuse, et que la progression du Satipatthana Sutta se déployait au travers des discours de Goenkaji, mon intellect et mon être tout entier semblaient enfin capable de comprendre que ce que l'on m'avait appris à pratiquer quotidiennement, était exactement ce que le Bouddha lui-même avait enseigné. Il n'y avait plus ni doute ni résistance. La gratitude débordait avec cette compréhension approfondie, et le sentiment d'abandon était doux et total.

Bien sûr, les choses ne cessent de changer. L'esprit a un stock sans fin d'impuretés qui ne cessent de se déverser et de troubler la lumière ; mais en dépit de tous les hauts et les bas, ce sentiment profond de gratitude,

ainsi que la dévotion qui l'accompagne et le fait de m'en remettre à l'enseignement de mon plein gré, m'avaient donné énormément d'énergie pour faire face aux obstacles, de confiance et d'enthousiasme pour continuer à avancer. Je sais que ceci est la Voie, et qu'il n'y a rien d'autre à faire que continuer à cheminer dessus.

L'enseignement du Bouddha est tellement simple et pourtant d'une profondeur incroyable ; et avec quelle compassion et constance Goenkaji le transmet dans sa forme pure. La foi et la confiance qui grandissent de mon expérience – parfois goutte à goutte, parfois par des éclairs de vision intérieure, ou des révélations (comme ce fut le cas pour moi lors du cours de Satipatthana Sutta) – sont vraiment de précieux amis. Avec eux, je me sens tellement en sécurité que mon esprit se calme, devenant plus paisible, équilibré et concentré, permettant à des nœuds plus profonds de se défaire lorsque je continue à pratiquer. Et alors que les fruits bienfaisants que sont l'amour bienveillant, la joie au bonheur d'autrui, la compassion et l'équanimité, se développent en quantités progressivement plus importantes, les bénéfiques se répandent dans tous les aspects de ma vie.

Au début de ma pratique, j'étais porté par la parfaite clarté de l'analyse faite par le Bouddha du fonctionnement de l'esprit. Lorsque j'ai pris refuge, j'ai tout d'abord pris refuge dans le Dhamma, dans les enseignements. Cette prise de refuge était une recherche de protection pour mon développement et ma compréhension, comme s'abriter sous la protection d'un manteau contre le froid de l'hiver. Au fil du temps est apparu un changement subtil dans mon attitude lorsque je prenais refuge. Me sentant protégé, j'ai commencé à me débarrasser des lourdes défenses de l'ego, à m'en remettre avec encore plus de bonne volonté à ce processus. « Je » renonçais à ce qui était « mien ». Avec ce changement, s'est produit un adoucissement considérable, en moi et dans mes interactions avec les autres.

Après un certain nombre d'années, j'ai eu l'occasion de participer à mon premier cours avec Goenkaji. J'ai éprouvé un sentiment total de familiarité, de retour à la maison et de confiance. La volonté de s'en remettre à l'Enseignement s'entremêlait à celle de s'en remettre à l'Enseignant. J'ai ressenti une gratitude tellement profonde pour cette opportunité extraordinaire de rencontrer une personne dont les actions étaient en totale harmonie avec les paroles, dont le but actif dans la vie

était de guider les gens à transformer les niveaux les plus profonds de leur esprit afin de faire l'expérience de la paix. Au fil du temps, se sont mêlés dans mon esprit Goenkaji et la longue lignée d'enseignants dont la vie avait le même but. A eux tous, à la pureté, je m'en remets. Avec un sentiment de respect, j'exprime ma gratitude.

Après mon premier cours, il était évident que j'avais trouvé quelque chose qui allait m'aider dans la vie, quelque chose de précieux. Mais j'étais réservé concernant certains aspects qui me paraissaient trop dévotionnels. Au commencement du cours, il m'avait été demandé de prendre refuge dans les qualités du Bouddha, du Dhamma et de la Sangha. Comment pouvais-je prendre refuge dans les qualités de quelqu'un d'autre ? Comment pouvaient-elles me protéger ? Je regardais les anciens étudiants se prosterner après chaque méditation de groupe, mais lorsque j'essayais, je me sentais mal à l'aise, comme si je me prosternais face à un écran de télévision. J'avais peur d'être entraîné dans un culte. J'étais vraiment sur la défensive. Parfois durant le cours, ces doutes devenaient un véritable obstacle à ma méditation ; mais à d'autres moments, ils disparaissaient et mon esprit se concentrait. Puis je me sentis prêt à suivre un autre cours et à parler de cette merveilleuse technique à tous ceux que je connaissais.

Après le cours, j'ai continué à pratiquer à la maison et progressivement, tout cela commença à faire sens. Je suivis d'autres cours et en servis aussi. Je commençais à avancer plus facilement avec les hauts et les bas de la vie. En faisant l'expérience des bénéfices de la pratique dans ma vie quotidienne, mon dévouement au Dhamma devint de plus en plus fort. J'étais déterminé à développer autant que possible mon attention et mon équanimité, car je voyais qu'elles étaient à l'origine de changements positifs dans ma vie. Je réalisais qu'au fur et à mesure que les qualités du Dhamma se développaient en moi, elles devenaient une protection.

De par ma propre expérience, je sais maintenant combien il est difficile d'entraîner l'esprit. Lorsque je suis fatigué, stressé, plein de doutes ou découragé, je pense à ceux qui sont passés avant moi, ont marché sur le chemin et ont fait face aux tempêtes avec force, détermination et patience. Maintenant, avec respect et gratitude, je peux me prosterner devant le Bouddha, ses enseignements et tous ceux qui ont atteint le premier stade de la libération et au-delà. ☸

La joie de servir

En terminant dans l'allégresse mon dernier cours, je décidai d'accorder plus de place dans ma vie à Vipassana, mais je n'étais pas prête à retourner endurer 105 heures de souffrance. Je choisis donc de servir un cours, et ce fut une expérience bien plus épanouissante que ce à quoi je m'attendais.

Je savais que servir serait une excellente manière de faire un don et d'aider les autres à faire l'expérience des merveilles de Vipassana ; toutefois, j'ignorais à quel point cela enrichirait ma propre pratique. Servir transforma ma conception de Vipassana, d'une expérience personnelle intense sur le coussin à une expérience communautaire plus facilement intégrée dans ma vie.

Après un cours, il m'est difficile d'incorporer la pratique dans ma vie quotidienne. Très rapidement, je me laisse distraire par mes occupations et mon environnement familiers, ce qui fait très vite place aux anciens comportements habituels de mon esprit. Pendant le service, l'atmosphère nouvelle et l'accent mis sur l'attention me permirent d'utiliser la pratique tout au long de la journée. Chaque jour, je devins plus consciente de mes sensations en dehors de la salle de méditation.

Au centre, il m'arriva d'amener le chaos de la vie « normale » dans la salle de méditation. Lors d'une matinée difficile, un autre servant suggéra avec compassion que je médite une heure de plus ce jour-là. Que quelqu'un me dise que j'avais besoin de méditer plus déclencha dans mon corps de multiples sensations. Heureusement cela arriva juste avant une méditation de groupe, et je m'assis avec l'expérience de la colère pendant une heure. Cet intervalle me permit de relâcher une partie de ma résistance et d'accueillir la colère comme un enseignement.

J'ai remarqué que, pendant un cours, je travaille avec les éléments plus subtils de ma réalité. Servir était différent, car interagir avec les autres ramène à la surface certains problèmes identiques à ceux auxquels je suis confrontée fréquemment dans ma vie quotidienne. Être face à ces comportements qui sont des entraves, tout en méditant trois heures par jour et en vivant dans une atmosphère de soutien, me fit mieux comprendre comment ne pas réagir, mais au contraire grandir grâce à ces difficultés.

Passer dix jours aux côtés de personnes ayant les mêmes motivations, fut à ma surprise, très inspirant. Ayant partagé leurs expériences à la fois

« sur et hors » du coussin de méditation, je me sens maintenant faisant partie d'une communauté qui apporte un soutien. Je sais, de par mes contacts directs, que je ne suis pas la seule à trouver cette pratique à la fois extrêmement difficile et merveilleusement belle. Ceci rend chaque pas le long du chemin un peu plus facile et chaque foulée un peu plus longue.

Je ne peux expliquer la joie que j'ai ressentie en voyant les 91 méditants terminer le cours. J'imagine que c'est la force du don. C'était fantastique de voir autant de visages souriants et d'entendre le récit de leur cheminement et de leur toute nouvelle liberté. C'est incroyablement puissant de pouvoir partager ce que j'ai de plus précieux dans ma vie.

En me remémorant la fin du cours, j'ai été surprise par la profondeur et la richesse de l'expérience que ces dix jours m'ont apportées. Personne ne m'avait dit à quel point ma pratique se renforcerait et s'élargirait. J'espère que votre vie vous offrira l'opportunité d'une telle expérience pour approfondir votre pratique. Puissiez-vous être heureux ! ☸

- Une servante du Dhamma -

Réflexions sur le service

Communication

En tant que servants du *Dhamma*, et grâce aux *pāramī* développées au cours de vies successives, nous avons le désir d'aider les autres à recevoir le *Dhamma* et l'espoir qu'ils grandissent dans celui-ci. Pour cela, nous devons nous comporter de manière exemplaire afin d'être des modèles du *Dhamma*, des modèles d'une humilité sincère. Cette humilité doit être évidente dans la manière dont nous communiquons avec les autres.

Nous devons cultiver un sentiment de responsabilité plutôt qu'un sentiment d'autorité. Aussitôt que nous avons un sentiment d'autorité, l'ego se manifeste, et nous nuisons au *Dhamma* et à nous-mêmes. Nos rôles doivent être ceux de coordinateurs, facilitateurs, guides, modèles ; pas de chefs, managers, superviseurs ou figures d'autorité.

Dans toute interaction avec chaque personne, nous devons essayer de développer un sentiment de compassion et de *mettā*. Pour cela nous devons pratiquer la méditation matin et soir avec diligence. Ceci nous aide à devenir plus conscients, à chaque instant de notre vie, des sensations, même les plus subtiles, dans le corps. Ceci devient à son tour notre système d'alerte précoce quant à l'apparition des négativités, ego, jugement, attachement aux points de vue personnels – tout le système de l'esprit impur qui interfère avec la *mettā*, la compassion et une bonne communication.

Lors d'un discours donné par Goenkaji concernant la bonne entente dans le *Dhamma*, il dit :

« L'organisation grandit. Mais en grandissant, il est possible que les divergences d'opinion se manifestent, que des conflits de personnalité aient lieu, il se peut qu'il y ait de l'attachement à des avis personnels. Nous devons être très prudents. C'est comme le feu ; ne laissez pas le feu s'allumer. Mais s'il est allumé, faites en sorte qu'il soit immédiatement éteint. Ne le laissez pas s'étendre. Souvenez-vous toujours des paroles du Bouddha.

*Vivadam bhayato disva,
Avidadan ca khemato,
samagga sakhila hotha,
esa buddhanusasani.*

Voyant le danger dans les disputes,
La sécurité dans la concorde,
Demeurez ensemble en bonne relation,
Cela est l'enseignement de l'Éveillé.

Si vous voyez quelqu'un faire une erreur, vous devez assurément aller le voir et lui dire humblement, avec *mettā* et compassion : « Voilà, j'ai le sentiment que ton action n'est pas en accord avec le *Dhamma*. » Essayez de le convaincre, mais s'il n'est pas convaincu, ne générez pas de négativité ; au contraire, générez plus de compassion. Essayez à nouveau, et si à nouveau cette personne ne comprend pas, alors informez un ancien, laissez l'ancien essayer. Si cela ne fonctionne pas, ayez de la compassion pour cette personne.

Si vous éprouvez de la colère et de la haine, comment pouvez-vous aider quelqu'un d'autre ? Vous ne vous êtes même pas aidé vous-même. Soyez attentif. Souvenez-vous, *Vivādam bhayato disvā*, c'est une situation effrayante lorsque vous créez de l'animosité ou de la controverse. Ceci est une famille, et un membre de la famille est devenu faible. La famille entière doit aider cette personne à se renforcer. Ne la condamnez pas ou n'essayez pas de l'écartier. Cette personne a besoin de notre compassion, pas de notre animosité. »

Dans sa réponse à un assistant-enseignant au sujet de la malveillance, Goenkaji déclare dans des termes fermes le danger de notre ego et de notre esprit critique.

« Aussi longtemps qu'une personne voit les défauts des autres, elle ne pourra jamais être en mesure d'enseigner le *Dhamma*. Cette personne détruira le centre tout entier. Il est certain que les vibrations de ce type de critiques détruiront le centre. Puissent seuls l'amour et la compassion s'élever dans l'esprit... Cette habitude de voir les défauts des autres est très dangereuse dans le domaine du *Dhamma*. Nous devons nous défaire de cette habitude. La malveillance se développe à cause de cette habitude et pour aucune autre raison. Chacun doit s'examiner – qu'il soit junior ou senior. Un junior doit aussi vérifier s'il a du respect pour les seniors. »

Les princes Sakya se rendirent auprès du Bouddha et lui dirent, « Upali devrait être ordonné moine avant nous. »

« Pourquoi ? » demanda le Bouddha.

« Parce que nous avons en nous beaucoup d’ego. Nous appartenons au clan Sakya et nous sommes des personnes importantes, alors qu’il est un simple barbier. S’il est ordonné avant nous, nous devons nous incliner devant lui et nos ego pourront se dissoudre. »

Si nous devons chercher une faute, nous devons trouver la faute en nous-mêmes. Si nous devons trouver du mérite, nous devons le voir chez les autres. Si nous voyons des qualités chez les autres, l’harmonie sera automatiquement présente. Il n’y aura pas de ressentiment.

Bien qu’il y ait beaucoup de très bons ouvrages au sujet de la communication, dans le *Dhamma*, la méditation, la conscience des sensations, la compassion et la *mettā* sont à la base de toute bonne communication. Avec cette base, toutes les autres compétences en communication apporteront vraiment un bénéfice. ❧

Quel est l’objectif du service du *Dhamma* ?

Certainement pas d’être nourri et logé, ni de passer du temps dans un environnement confortable, ni d’échapper aux responsabilités quotidiennes. Les servants du Dhamma savent très bien cela.

Ces personnes ont pratiqué Vipassana et ont réalisé par expérience directe les bénéfices que cela apporte. Ils ont été témoins du service désintéressé des enseignants, du management et des servants du Dhamma, service qui leur a permis de goûter à l’incomparable saveur du Dhamma. Ils ont commencé à marcher sur le Noble Sentier et ont naturellement commencé à développer la qualité rare qu’est la gratitude, le souhait de rembourser la dette pour tout ce qu’ils ont reçu.

Bien sûr, l’enseignant, le management et les servants du Dhamma ont offert leur service sans rien attendre en retour, ni accepter aucune rémunération matérielle. La seule manière de leur rembourser cette dette est d’aider à continuer à faire tourner la roue du Dhamma, d’offrir à d’autres le même service désintéressé. C’est avec cette noble volition qu’il faut donner du service dans le Dhamma.

Lorsque les méditants Vipassana progressent sur la voie, ils sortent de la vieille habitude d’égoïsme et commencent à se sentir concernés par les autres. Ils constatent combien les gens souffrent partout : jeunes ou

vieux, hommes ou femmes, noirs ou blancs, riches ou pauvres, tous souffrent.

Les méditants réalisent qu'ils étaient eux-mêmes malheureux jusqu'à ce qu'ils rencontrent le Dhamma. Ils savent que, comme eux, d'autres ont commencé à jouir d'un bonheur et d'une paix véritables en suivant la Voie. Être témoin de ce changement stimule un sentiment de joie bienveillante et renforce le souhait d'aider des êtres en souffrance à sortir de leur malheur grâce à Vipassana. La compassion jaillit et avec elle la volonté d'aider les autres à trouver un soulagement à leur souffrance. ❧

Harmonie

Pour partager les bénéfices du Dhamma avec d'autres, nous devons être un bon exemple du Dhamma dans notre vie quotidienne. C'est souvent ainsi que d'autres mesurent le véritable bénéfice du Dhamma. Nous avons tous encore et encore entendu parler de nouveaux étudiants qui sont venus suivre un cours parce qu'ils avaient vu un changement considérable chez un ami ou un proche.

Goenkaji nous exhorte tous à continuer à grandir dans le Dhamma et à apporter la joie du Dhamma à d'autres.

Un groupe qui travaille ensemble harmonieusement devient pour d'autres un exemple lumineux de l'action du Dhamma. Pour travailler en harmonie et devenir des exemples du Dhamma, nous devons méditer deux fois par jour, nous asseoir et servir des cours. En faisant ainsi, nos egos diminuent et l'harmonie se développe en nous. Progressivement, l'humilité et la gratitude émergent en conséquence de nos efforts et signes de notre progrès.

Il est important de se demander si nous progressons vraiment sur la voie ou non. Le Bouddha demandait à la Sangha, aux moines et aux nonnes, d'évaluer régulièrement leurs défauts et de faire en permanence des efforts pour changer, pour leur propre bénéfice et pour celui des autres. ❧

L'état d'esprit du service à Dhamma Mahi

Le centre Dhamma Mahi constitue un environnement de travail unique. En fait, il ne s'agit pas d'un «travail» au sens conventionnel, il s'agit d'un service, offert gratuitement.

Les servants donnent librement leur temps et leurs compétences. Leur satisfaction est de voir les autres en tirer des bienfaits, et de gagner de bons paramis pour eux-même.

Il est attendu que les servants fassent preuve de flexibilité et acceptent d'aider à l'exécution des tâches définies par les managers du centre. Il est également attendu que les managers soient réceptifs et essayent de proposer aux servants des tâches pour lesquelles ils expriment une préférence. Lorsque cela n'est pas possible, en raison des besoins du centre, les managers devront tenter ultérieurement d'assigner le servant à sa tâche préférée. Il est important que managers et servants communiquent clairement et directement sur ce sujet.

Nous ne devrions pas accorder plus de valeur à certaines tâches plutôt qu'à d'autres. La valeur de tout travail réside dans la pureté de la volonté de servir, plutôt que sur la tâche elle-même. Un servant qui grandit dans le Dhamma sera reconnaissant d'avoir eu l'opportunité de servir, quelle que soit la tâche.

Il n'y a pas de relation maître / serviteur dans les centres. Les servants ne peuvent pas être contraints ni sommés de faire un travail, ni de servir un certain nombre d'heures bien que des programmes de travail soient suggérés à titre indicatif. La relation entre le servant et le centre est basée sur la confiance ; le servant est là pour faire de son mieux. Tout le monde possède des capacités et des niveaux de compétence différents et, tandis que l'efficacité augmente naturellement en pratiquant Vipassana, les critères habituels de réussite, en matière d'efficacité et de production, ne s'appliquent pas dans un centre. Le succès se mesure davantage à l'épanouissement dans le Dhamma des servants, la bonne volonté, la metta qu'ils mettent dans le service, et l'harmonie de l'atmosphère générale au centre.

Tous les servants travaillent ensemble, comme une famille dans le Dhamma, et en équipe. Personne n'est supérieur ou inférieur. Toute famille comprend des membres plus forts ou plus faibles, plus rapides ou plus

lents, qualifiés ou non, sérieux ou joviaux, heureux ou inquiets, extravertis ou timides, confiants ou nerveux. Tous sont chéris et valorisés pareillement. Ainsi, nous espérons que dans les centres, grâce à une gestion habile, tous pourront contribuer au mieux de leurs capacités sans se faire de tord ni porter préjudice au centre, dans un état d'esprit compatissant. Les seules conditions sont qu'une personne soit sincère, qu'elle cherche vraiment à grandir dans le Dhamma, qu'elle soit en suffisamment bonne santé et désireuse de faire de son mieux. La contribution de tous pour la gestion du centre est appréciée. Les servants sont encouragés à donner leurs avis aux managers du centre et / ou à se joindre aux réunions du comité de gestion du centre. La capacité de travailler harmonieusement et en coopération avec les autres est très importante. Lorsqu'il existe des divergences d'opinion sur la manière de procéder pour certains travaux, les servants peuvent en discuter avec les responsables. Cependant, s'il n'y a pas de consensus, les managers sont là pour décider d'une façon ou d'une autre.

Il est attendu de tous les servants qu'ils respectent le code de discipline et les directives établies pour servir et vivre au centre. Lorsqu'un manager constate qu'un servant ne respecte pas les consignes, il doit le rappeler au servant. Si un servant enfreint les directives à plusieurs reprises, l'Enseignant du centre doit en être informé - il doit être immédiatement informé de toute transgression sérieuse. Si un servant ne peut pas coopérer après plusieurs rappels, il devra quitter le centre et rentrer chez lui. ❧

Que faire si vous pensez que quelqu'un a mal agi

Examinez-vous d'abord. Nous avons souvent tendance à trouver très facilement des fautes chez les autres, et à ignorer nos propres défauts. Même si l'autre a fait une erreur, il est tout à fait possible que nous soyons également en partie responsables.

Toutefois, nous ne devons pas non plus éviter les conversations difficiles parce qu'elles nous mettent mal à l'aise. Il est parfois nécessaire de discuter ouvertement des problèmes, mais avec la volonté d'aider l'autre et de l'empêcher de commettre une erreur, ou bien de l'avertir qu'il pourrait nuire à l'atmosphère du centre.

Ce ne doit pas être pour évacuer nos propres frustrations et nous ne

devrions jamais parler quand nous sommes submergés par la négativité.

S'il s'agit d'une situation sérieuse de sila non respectée, il convient d'en informer le manager du centre ou les enseignants.

Si c'est une chose mineure, laissez passer, méditez, pratiquez la metta.

S'il s'agit de quelque chose de plus important ou en train de se dérouler, alors: essayez de ne pas réagir immédiatement - ressentez vos propres sensations et restez équanime.

Ne parlez pas à un tiers – pensez à respecter la noble parole.

Cultiver des sentiments de compassion et de bonne volonté.

Vérifiez que vous ressentez de la bonne volonté ou de la metta, puis parlez directement à la personne à un moment et à un endroit appropriés – Dites par exemple: pouvons-nous parler? Ma façon de voir les choses semble différente. 'J'aimerais parler quelques minutes de ...

Si vous êtes en ébullition, mieux vaut d'abord vous calmer.

Si quelqu'un considère que c'est vous qui avez mal agi, alors saisissez la chance d'évaluer vos actions indépendamment de la faute - ne cherchez pas immédiatement à vous justifier.

Expliquez ce qui, selon vous, était une action négative - ne critiquez pas toute la personne, juste l'action particulière. Prenez soin de ne pas élever la voix.

Décrivez des actions spécifiques et la fréquence observée, plutôt que des généralités – ne dites pas "vous ne suivez jamais la discipline du centre", mais plutôt « je vous ai entendu à trois reprises utiliser un langage grossier dans la salle des servants ... »

Écoutez attentivement la réponse, il peut s'agir d'un malentendu qui peut être éclairci.

Ne vous attendez pas nécessairement à un accord - nous portons tous des verres teintés – souvent, le simple fait d'exprimer sa volonté de considérer le point de vue de l'autre et de montrer qu'il est pris en compte sérieusement est suffisant.

Avec un peu de chance, le fait d'en parler permettra aux deux parties d'avancer au moins avec une plus grande compréhension partagée. Remerciez-les de s'être rencontrées et d'avoir discuté.

Si ça n'est toujours pas résolu mais néanmoins important, alors soit, à la

fin de la discussion ou à un autre moment, partagez avec l'autre votre sentiment que la situation n'est pas résolue de manière satisfaisante et que vous souhaitez la porter à l'attention (par exemple) du manager de centre, ou d'un assistant-enseignant, ou d'un enseignant du centre pour conseil. Vous pourrez alors aller ensemble parler avec le tiers. ☞

Questions à se poser sur l'humilité et la gratitude

! Suis-je davantage en mesure de faire des critiques constructives avec un esprit bienveillant, sans négativité ?

! Suis-je davantage capable d'entendre des critiques de la part des autres avec moins de négativités et sans être sur la défensive ?

! Suis-je moins dans le jugement ?

! Suis-je davantage en mesure de me réjouir du succès de mes amis et de ma famille ?

! Suis-je capable de parler sans chercher en permanence à attirer l'attention sur moi ?

! Suis-je en mesure d'accepter plus rapidement que ma manière de voir n'est pas toujours la meilleure ?

! Même si ma vision des choses paraît la meilleure, cela a-t-il vraiment plus d'importance que l'harmonie du groupe ?

! Suis-je davantage à même de demander sincèrement pardon en ayant le désir de changer et de faire des efforts pour cela ?

! Suis-je reconnaissant envers le Dhamma des changements que j'observe en moi ?

! Est-ce que je souhaite aider à répandre le Dhamma afin que d'autres puissent en bénéficier comme moi ?

! Ai-je du respect et de la gratitude envers ceux qui sont de bons exemples du Dhamma ?

! Ai-je de la gratitude pour mes amis et ma communauté du Dhamma ?

Textes de S.N. Goenka

La lame du Dhamma

par S.N. Goenka

Le texte suivant est le discours d'ouverture donné par Goenkaji lors d'une réunion pour la diffusion du Dhamma, qui s'est déroulée à Dhamma Giri, du 1er au 4 mars 1988.

Compagnons sur la voie du Dhamma,

Nous sommes de nouveau rassemblés cette année pour discuter de la meilleure façon de propager le Dhamma, afin que de plus en plus de personnes malheureuses puissent en bénéficier.

L'ouvrage grandit rapidement et de manière satisfaisante. De nombreux assistants enseignants ont été nommés ; de nombreux servants du Dhamma aident à la diffusion du Dhamma ; de nombreux centres de méditation ont été implantés. Il y en aura encore plus dans le futur. Le travail augmentant, il devient à présent essentiel de l'organiser correctement pour éviter toute dissension qui affaiblirait le Dhamma dans le futur. Toute organisation génère des problèmes. De fait, nous sommes à une croisée des chemins. Un faux pas et le mouvement se précipitera vers sa chute, faisant du tort à l'humanité. Un pas dans la bonne direction et le mouvement se développera pour le bénéfice et le bien du plus grand nombre. La diffusion du Dhamma nécessite de l'organisation, mais le danger est de transformer le Dhamma en religion organisée, en secte. Dans ce cas, l'essence du Dhamma disparaîtrait, et au lieu d'aider, cela deviendrait nuisible.

La situation est donc très délicate. D'un côté, ordre et organisation sont nécessaires à la diffusion correcte du Dhamma. Mais, créer une hiérarchie, de l'Enseignant aux assistants, et ainsi de suite, tout le monde travaillant d'une manière régentée avec des règles rigides, c'est ainsi que se forment les sectes. Dès lors qu'il y a une hiérarchie, l'ego apparaît : « J'occupe telle position. Tous ceux qui sont plus jeunes doivent obéir et me montrer du respect. J'ai le dernier mot. Je suis tellement important ! Le Dhamma doit se répandre pour aider les personnes malheureuses, mais quelle est ma place dans l'organisation ? Quelle est ma position, mon statut ? Mon service est-il apprécié ? Après tout, j'ai abandonné le confort de ma maison, mon travail, ma famille, et j'ai fait don de ma vie entière. Je ne veux pas d'argent ; je ne veux pas que l'on se prosterne devant moi, mais il devrait y

avoir des marques d'appréciation pour ce que j'ai fait ! »

De cette folie procède le culte de la personnalité, commence le sectarisme. Nous devons impérativement nous rappeler que le Dhamma est important, rien d'autre. L'attitude de chacun d'entre nous doit être : « Quel que soit mon rôle dans la diffusion du Dhamma, je le fais parce qu'on me l'a demandé, et peut être aussi parce que j'ai quelque aptitude à le faire. Si demain on me demande de faire autre chose, j'en serai aussi heureux. Qu'importe ce « Je » ? Le Dhamma est important. Le service est important. Que d'autres en bénéficient ; cela est important. Le bonheur du plus grand nombre est important. Rien d'autre. Rien d'autre ». Voici la motivation correcte avec laquelle servir.

Vous seul pouvez savoir si vous avez vraiment cette motivation, et donc vous devez examiner régulièrement si vous travaillez vraiment sans ego, sans rien attendre en retour. Vous devez en juger par vous-même. Une façon de le faire est de vérifier jusqu'à quel point vous avez développé joie bienveillante et compassion, *muditā* and *karunā*. Plus fortement ces deux qualités mentales pures se sont développées en vous, plus votre égocentrisme s'affaiblit. Continuez à mesurer ceci en vous-même.

Supposons qu'il soit attribué à un camarade une certaine position dans l'organisation. Supposons qu'un collègue servant soit félicité pour son service. Que se passe-t-il alors dans mon esprit ? Est-ce que je me réjouis de leur succès ? Est-ce que je suis heureux de ce que le merveilleux travail de mes camarades soit apprécié ? Ou bien ai-je commencé à développer de la jalousie et de l'envie, pensant « Et moi ? S'il est meilleur que moi, que va-t-il m'arriver ? » Une telle attitude montre que l'on n'a pas compris le Dhamma. Si l'on progresse sur le chemin, il y a de la joie à voir quelqu'un d'autre également progresser ; il y a de la joie à voir quelqu'un d'autre bien servir le Dhamma, aider les autres. S'il y a une trace de jalousie, alors comprenez « de par toutes mes tentatives pour me leurrer moi-même et leurrer les autres, je suis loin du chemin du Dhamma. Il n'y a aucune joie bienveillante en moi ».

Ou bien, supposons que quelqu'un ait fait une erreur. Peut-être est-ce une réelle erreur de la part de cette personne, ou peut être est-ce le verre teinté de mes lunettes, mes propres préjugés, qui me le font voir ainsi ? Dans les deux cas, que se passe-t-il dans mon esprit ? Est-ce que je génère de la haine et de l'aversion envers cette personne ? Si oui, je suis loin du Dhamma. Je devrais plutôt ressentir de la compassion : « mon compagnon

s'est fourvoyé, il est devenu faible. Que puis-je faire pour l'aider, comment lui donner des forces pour qu'il aille mieux ? » Ici aussi, une grande illusion peut apparaître. On peut dire : « je n'ai pas de colère envers cette personne qui a fait une erreur », mais à l'intérieur, il y a une sensation très agréable ; on se réjouit de la chute d'un camarade. On pense : « A présent, les gens sauront à quelle point cette personne est égocentrique, folle. Sa réputation est perdue. A présent, l'Enseignant saura que cette personne est incompétente, et on la descendra de son piédestal ». Ce genre de pensée est-elle présente en vous? Examinez-vous, personne d'autre ne peut le faire. Si cette pensée est en vous, comprenez que vous êtes loin du chemin.

Établissez vous d'abord dans le Dhamma. Alors seulement, vous pourrez servir les autres. Un aveugle ne peut guider un autre aveugle. Une personne boiteuse ne peut soutenir un autre boiteux. Et pour vous établir dans le Dhamma, vous devez dissoudre votre ego. Si, à chaque occasion, vous vous mettez en avant afin que les autres sachent « ici est une personne importante », alors, vous êtes très loin du Dhamma. Êtes-vous en train de projeter votre ego au nom d'un service désintéressé ? Si c'est ainsi, que vous soyez enseignant, chargé de l'organisation ou servant du Dhamma, votre service polluera le Dhamma. Vous ne servez pas vraiment autrui car vous ne vous servez pas vous-même. Servez-vous vous-même dans le Dhamma, et veillez à ce que votre ego se dissolve petit à petit. Alors seulement, vous serez prêts à servir dans l'organisation.

Il y a cinq cents ans, en Inde, il y avait un saint du nom de Kabir dont les paroles sont tout à fait appropriées en cette occasion. Il a dit :

*Kabirā khadhā bajāra
men liyā gandhāsā hātha,
“Sīsa utāre bhuin dhare
cale hamāre sātha!”*

Sur la place du marché, Kabir présenta une hache en déclarant : « tranchez et débarrassez-vous de votre tête si vous voulez marcher à mes côtés ». Aujourd'hui, ce même appel est renouvelé. La hache offerte est la fine lame du Dhamma. Utilisez-la pour trancher votre tête – votre ego – et jetez-la à la poubelle. Alors, vous êtes prêts à m'accompagner.

Je sais que nombreux seront ceux d'entre vous à suivre cet appel. Vous êtes nombreux à m'avoir accompagné dans le passé pendant de longues années. Et je sais que vous serez nombreux à m'accompagner dans cette

vie, et peut être aussi dans les vies futures. Mais faites-le en ayant tranché votre tête ; dissolvez votre ego. Alors, le Dhamma restera le Dhamma, et ne deviendra pas une secte. Le Bouddha commença à enseigner le Dhamma dans sa forme pure, et pendant des générations, il s'est diffusé sans perdre sa pureté. Maintenant, le temps est venu pour lui de réapparaître et de se diffuser à nouveau. Veillez à ce qu'il circule dans sa forme pure et originelle, de manière à ce qu'il puisse perdurer au moins quelques siècles. Et pour que cela arrive, ceux qui souhaitent réellement servir doivent d'abord se servir eux-mêmes. Ceux qui souhaitent diffuser l'enseignement de la purification doivent d'abord se purifier eux-mêmes. Sortez de l'ego. Sortez de l'ego. Il n'a pas de place sur le chemin du Dhamma.

Dans les prochains jours, vous aurez d'importantes discussions pour la préparation des codes de discipline pour les assistants enseignants, les organisateurs, les servants du Dhamma et les centres. Ceci est un rassemblement historique pour des étapes historiques. Un faux pas, et les générations futures ne recevront pas le Dhamma dans toute sa pureté. Pour cette raison, dans tout ce que vous faites, tout ce que vous décidez et codifiez, le Dhamma doit prédominer, et non pas une personne en particulier. Si vous commencez maintenant à donner de l'importance à une personne, vous laissez une porte ouverte à l'ego. Ceci est courir dans la direction opposée au Dhamma. Rappelez-vous, la position de quiconque dans l'organisation n'a aucune importance. Ne soyez pas préoccupé par votre image; sinon le Dhamma sera relégué à l'arrière-plan, et cela signifiera que tout ce qui est bon dans la pratique sera aussi relégué à l'arrière-plan. Préoccupez-vous plutôt du Dhamma. Toute l'importance doit être donnée au Dhamma ; la priorité doit être sur le Dhamma ; le Dhamma appliqué. Les gens peuvent aller et venir, mais le Dhamma doit absolument rester pour qu'un grand nombre de personnes puissent en bénéficier.

Ainsi, quelles que soient les décisions prises, quels que soient les codes de discipline adoptés, veillez à ce que ceux qui rédigent ces codes les respectent. Le seul et unique but doit être bahujana hitāya, bahujana sukhāya – c'est à dire pour le bien et le bonheur du plus grand nombre. La seule volition doit être lokānukampāya – la compassion pour tous les êtres. De plus en plus de personnes doivent bénéficier du Dhamma, doivent sortir de leur malheur, doivent commencer à jouir de la paix véritable, de l'harmonie véritable.

Que vos efforts soient couronnés de succès. Je vois un futur très lumineux devant nous. Puissiez-vous tous briller de la lumière du Dhamma, et que les gens soient attirés vers vous – c'est à dire, vers le Dhamma en vous. Attirez-les en tant qu'exemples du Dhamma, en tant que représentants du Dhamma, en tant que servants du Dhamma.

Travaillez dans le Dhamma pour aider les personnes qui souffrent de toute part. Puissiez-vous réussir.

Que tous les êtres soient heureux. Que tous les êtres soient en paix. Que tous les êtres soient libérés ! ❧

Développer les dix pāramī en servant

Les dix pāramī sont des qualités qui doivent être développées afin d'atteindre le but final de l'illumination totale, le Nibbana. Dans le discours du neuvième jour, Goenkaji explique comment on développe les dix pāramī en suivant un cours, mais il dit également que l'on développe aussi ces mêmes pāramī en servant les cours. Comment cela se passe-t-il ?

Les anciens étudiants viennent servir les cours parce qu'ils sont reconnaissants pour le Dhamma qu'ils ont reçu. La motivation est : « D'autres m'ont servi lorsque j'ai suivi mon cours, maintenant c'est à moi d'aider les autres à avoir la même opportunité que moi ».

Servir les cours est gratifiant et enrichissant, mais les servants sont parfois surpris de trouver cela aussi difficile que de s'asseoir à un cours, bien que de manière différente. Lorsque l'on participe en tant qu'étudiant à un cours, on est confronté à nos propres difficultés et réactions mentales conditionnées (sankhāra), mais celles-ci sont en général limitées à nous-mêmes, car nous n'avons pas d'interaction avec les autres. Lorsque l'on sert un cours, on travaille de manière proche avec un groupe d'autres servants que l'on vient peut être juste de rencontrer pour la première fois. Même si ce travail rapproché peut conduire à des amitiés durables, il peut aussi entraîner des tensions lorsque nos sankhāra rencontrent ceux des autres personnes. Les défis qui en résultent nous donnent l'opportunité de mettre en application la pratique du Dhamma dans une atmosphère favorable.

Servir offre une puissante opportunité de s'exercer à la mise en pratique

du Dhamma dans la vie quotidienne. Lorsque vous servez un cours, vous méditez au moins trois heures complètes par jour, développant votre équanimité, et le reste du temps, vous utilisez ce que vous avez appris avec Vipassana afin de servir de manière très concrète, par exemple en cuisine.

Vous avez chacun des origines, une vision du monde et des valeurs différentes, mais en tant que servants, vous partagez tous une volition commune de servir les autres afin qu'ils puissent tirer bénéfice de la méditation Vipassana et apprendre le Dhamma. A partir de ce point de départ, vous apprenez à travailler ensemble. Vous commencez à développer vos pāramī en abandonnant progressivement l'idée de « je, moi, mien ». Ces dix pāramī sont comme dix ciseaux qui découpent l'ego en pièces. A sa place, le compromis et la coopération se développent au fur et à mesure que vous apprenez à travailler avec les autres dans une atmosphère de Dhamma. Un véritable sens d'harmonie et de camaraderie se développe pendant que vous servez ensemble, car vous faites plus que juste travailler ensemble. Plus important encore, vous développez vos dix pāramī et méditez ensemble.

Voici des exemples de la manière dont les pāramī se développent lorsque l'on sert un cours.

Nekkhamā – le renoncement

Servir un cours vous permet de renoncer temporairement à la vie extérieure et de développer votre pāramī de renoncement. Lorsque vous venez à un cours, vous laissez derrière vous votre vie quotidienne, ainsi que le confort, l'intimité et les plaisirs de la maison. Vous renoncez volontairement à la télévision, à la musique, aux ordinateurs et téléphones portables, afin de réduire au maximum ce qui pourrait vous distraire de ce travail difficile qui consiste à vous observer vous-même suivant la pratique de Vipassana. En servant un cours, vous acceptez la nourriture qui vous est offerte, les consignes qui vous sont données, les rôles qui vous sont attribués, et le logement qui vous abrite. Vous faites cela par choix, pour vous, mais aussi pour le bien des autres.

De plus, lorsque vous venez servir un cours, vous ne renoncez pas seulement à des choses matérielles. A un niveau plus profond, vous renoncez aussi à votre attachement à vos opinions, à la manière dont vous

pensez que les choses doivent être faites. Cela est crucial durant le service du Dhamma. Par exemple, si vous travaillez en cuisine, vous pourrez être confronté à une personne qui fait quelque chose d'une manière différente de la vôtre. Êtes-vous préparé à renoncer à votre vision ou insistez-vous pour que les choses soient faites comme vous le pensez ?

Sīla – La moralité

Sīla est le fondement de la pratique de Vipassana. Les servants, comme les étudiants d'un cours, suivent les cinq préceptes. Vous vous abstenez de tuer, voler, mentir, d'inconduite sexuelle et de la prise d'intoxicants. Pour les étudiants d'un cours cela est assez facile, parce qu'il n'y a vraiment aucune occasion pour eux de briser leur sīla. Mais cela peut être plus compliqué pour les servants. Habituellement, le vol ou la prise d'intoxicants ne posent pas de problème, mais il est possible que vous soyez moins vigilant que lorsque vous êtes assis à un cours, et vous pouvez inconsciemment tuer un moustique par exemple. Il est important d'être attentif à ce que même la vie du plus petit insecte soit préservée.

Un autre défi pour le maintien de sīla concerne la parole incorrecte. Cela peut être un problème pour les servants. Essayer de maintenir la noble parole est très difficile et pourtant il s'agit d'un aspect très important de sīla, surtout pendant un service. Toutes nos paroles doivent contribuer à l'atmosphère méditative, et non nous en détourner. Le Bouddha disait que celui qui pratique la noble parole « ... est indéfectible en termes d'honnêteté, digne de confiance, fiable, franc avec les autres. Il réconcilie les querelleurs et encourage les unions. Il prend plaisir dans l'harmonie, recherche l'harmonie, se réjouit de l'harmonie et crée de l'harmonie par ses paroles. Ses propos sont doux, plaisants à entendre, bienveillants, réconfortants, courtois, agréables et réjouissants pour tous. Il parle à bon escient, reste factuel, limite ses propos à ce qui est utile, en accord avec le Dhamma et le code de conduite. Ses mots sont dignes d'être mémorisés, opportuns, bien choisis et constructifs. »

Ceci ne signifie pas que vous devez maintenir un silence absolu lors de votre service, mais les échanges doivent être contenus et en lien avec le travail en cours. Une cuisine silencieuse est une cuisine paisible. Un bon exercice pour les servants est de vérifier chaque jour si vos paroles ont été utiles ou nocives au déroulement du cours et à vos compagnons dans le service du Dhamma. Les mots que vous utilisez sont-ils courtois et

positifs ? Ou avez-vous dit quelque chose de désagréable à un collègue aujourd'hui ? Avez-vous parlé dans le dos de quelqu'un ? Écoutez-vous vraiment lorsque quelqu'un s'adresse à vous ? Ou bien êtes-vous en train de penser à ce que vous allez répondre pendant que l'autre parle ? Avez-vous évoqué d'autres techniques ou thérapies et généré de la confusion pour vous-même ou pour d'autres ? Avez-vous exagéré ou transformé la vérité d'une manière ou d'une autre ? Prenez la ferme détermination de parler honnêtement, avec des mots qui inspirent et favorisent l'harmonie. Prenez la détermination d'éviter de répandre des rumeurs ou d'utiliser des mots porteurs de discorde. Au contraire, engagez vos efforts à résoudre les conflits, aussi mineurs soient-ils.

Une autre *sīla* importante consiste à s'abstenir d'inconduite sexuelle. Lorsque vous êtes au centre, que vous servez un cours, cela signifie n'avoir aucune activité sexuelle. Ceci est important afin de maintenir l'atmosphère aussi calme et propice à la méditation que possible. Lorsque vous êtes engagé dans quelque activité sexuelle que ce soit, l'esprit est agité, il n'est pas paisible. Même le simple fait de flirter doit être évité lorsque l'on sert un cours, car cela vous agite ainsi que les autres. Lorsque vous servez, de nombreuses situations se présentent au cours desquelles vous devez travailler de manière proche avec quelqu'un du sexe opposé. C'est le moment de vous souvenir que vous faites tous partie de la famille du Dhamma et que vous travaillez avec vos sœurs et frères. Même les couples doivent maintenir cette attitude lorsqu'ils servent un cours ensemble.

Vīriya – l'effort

Lorsque vous pratiquez Vipassana, vous faites l'effort de maintenir l'esprit centré sur l'observation des sensations tout en recherchant l'équanimité. Vous vous efforcez de développer, de faire grandir des qualités positives de l'esprit. Vous essayez aussi d'éradiquer les aspects les plus malsains de votre esprit et de les empêcher de se multiplier. Parfois, lorsque vous avez travaillé dur toute la journée, jour après jour, que ce soit dans la cuisine, au bureau ou à l'extérieur, il peut être facile de laisser l'esprit glisser vers des comportements habituels négatifs. Cela ne vous aide pas, ni l'atmosphère autour de vous. Reprendre la maîtrise de son esprit lorsqu'il dérape vers la négativité et le ramener à un état d'esprit positif, demande beaucoup d'effort et d'énergie. Si vous constatez que vous dérivez dans cette direction, essayez de vous reprendre et de revenir à

l'observation des sensations et à l'équanimité. Une autre pratique utile est de se souvenir de vos qualités ou de celles que vous observez chez vos compagnons du Dhamma. Cela calmera l'esprit et vous serez à nouveau capable de travailler avec enthousiasme.

Khanti – la patience et la tolérance

La pāramī de khanti est essentielle à développer au cours du service. Vous partagez la même chambre que d'autres servants du Dhamma et vous travaillez ensemble toute la journée; être dans une aussi grande promiscuité durant autant de temps peut entraîner l'apparition de négativités. Par exemple, si l'un des servants ronfle durant la nuit, ou parle trop durant la journée, ce genre de petits ennuis vous offre une très bonne opportunité pour apprendre à faire preuve de tolérance envers les autres et leurs habitudes. De surcroît, vous apprenez à développer de la patience non seulement envers vos compagnons dans le Dhamma, mais aussi envers vous-même. Pendant que vous faites de votre mieux pour purifier votre esprit, vous vous efforcez d'être très patient vis-à-vis de vous-même et de vos impuretés. Vous n'êtes pas encore parfait, mais vous faites de votre mieux. Cela contribue à renforcer votre pāramī de khanti.

Paññā – la sagesse

La sagesse que vous avez développée en participant aux cours viendra maintes fois à votre aide lorsque vous servirez. Parfois, lors d'un cours, un servant peut développer de la négativité et la projeter sur les autres. C'est le moment où la sagesse peut se manifester. Plutôt que de jeter encore plus d'huile sur son feu, essayez de voir la réalité de la situation et trouvez un moyen de la résoudre avec sagesse. Cela peut consister à prendre le servant à part et à discuter du problème, à lui conseiller de faire une pause ou d'aller s'asseoir, ou de parler avec l'enseignant. Ou bien encore, cela peut être de prendre plus de temps pour pratiquer Mettā pour ce servant qui souffre. Vous apprendrez à rester calme lors d'une tempête et à comprendre la nature impermanente de toute situation.

Lorsque vous participez à un cours, vous essayez de développer votre compréhension d'anicca en vous souvenant que toute situation difficile changera inévitablement. C'est une aide au niveau intellectuel, mais lorsque vous pratiquez Vipassana au moment des trois méditations de

groupe, vous avez l'occasion d'observer vos sensations et de vous souvenir d'anicca au niveau de l'expérience.

Sacca – la vérité

La pratique de Vipassana est basée sur l'observation de la vérité du phénomène esprit-matière tel qu'il est. Vous apprenez à rester avec la vérité qui se manifeste à chaque instant dans l'esprit et dans le corps. Lorsque vous servez avec d'autres, vous vous efforcez de voir la vérité des situations et restez déterminé à protéger l'atmosphère et le Dhamma. Demeurer avec la vérité vous aide à continuer à travailler de manière juste malgré toutes les difficultés. Il est utile de se souvenir : « Je suis ici pour servir les autres et approfondir ma compréhension et ma pratique de Vipassana. Ceci est ma tâche et je décide que je ne perdrai pas de vue cette vérité. » Observer la vérité signifie aussi faire face à ses propres défauts sans qu'ils ne vous submergent. Vous apprenez comment admettre vos propres erreurs sans essayer de les cacher. Cela vous aide à accepter plus facilement les autres avec leurs propres défauts et à voir la réalité de leurs bonnes qualités.

Adhiṭṭhāna – la ferme détermination

Lorsque vous servez, vous avez l'opportunité de développer la pāramī d'adhiṭṭhana de multiples façons. Tout comme un étudiant, un servant a besoin de détermination pour rester pendant toute la durée du cours, nonobstant les difficultés qui se manifestent. Parfois un orage mental se lève lorsque vous servez et vous avez envie de vous enfuir du cours. « Pourquoi est-ce que je reste ici ? Personne ne m'apprécie, ni tout le travail que je fais ! Je n'ai pas le sentiment que mes capacités soient utilisées à bon escient. Je n'aime pas les autres servants (ou ils ne m'aiment pas). » Toutes ces pensées, et d'autres encore, peuvent apparaître. Faites usage de cette pāramī d'adhiṭṭhana afin de vous aider à poursuivre votre service. Vous prenez la ferme détermination de travailler en harmonie avec les autres servants. Parfois, cela signifie d'avoir la ferme détermination de garder les lèvres closes et d'observer simplement vos propres sensations sans réagir à une situation. Ce ne sera pas toujours facile, mais si cet effort est fait, il sera extrêmement gratifiant et votre service deviendra toujours plus facile.

Mettā – la bonté bienveillante

A la fin d'un cours de dix jours, Goenkaji enseigne comment développer la pāramī très importante de Mettā. Mettā ne vient pas automatiquement au début – elle demande vraiment à être pratiquée. C'est pourquoi il vous est demandé de pratiquer Mettā pendant cinq à dix minutes à la fin de chaque méditation. Lorsque vous servez un cours, vous devez aussi la pratiquer à la fin de chaque méditation. Des tensions peuvent se développer au cours du service, et ces quelques moments de partage de vos mérites et de souhaits de Mettā pour vos collègues servants, seront très utiles durant le cours. Vous constaterez que de part votre pratique de Mettā, toutes les tensions avec les autres commencent à se dissiper progressivement, et que vos interactions deviennent plus cordiales. En poursuivant cette pratique, la Mettā que vous développez en servant, contribuera à une atmosphère plus propice à la méditation, bénéficiant à tous ceux qui participent au cours. Servir les autres apporte beaucoup de joie, ce qui en retour renforce l'amour bienveillant et la compassion que vous ressentez pour tous.

Upekkhā – l'équanimité

Servir est une façon formidable de vérifier si vous améliorez vraiment votre équanimité, tout en travaillant dans l'atmosphère favorable du Dhamma. Vous aurez de nombreuses occasions de développer votre équanimité durant votre service au centre. En vivant et travaillant en promiscuité avec les autres, vous serez maintes et maintes fois mis à l'épreuve. Pendant les méditations de groupe, lorsque vous pratiquez Vipassana, vous pourrez observer vos sensations et développer votre équanimité envers les sensations plaisantes et déplaisantes qui se manifesteront, et qui pourront parfois avoir un lien avec des incidents qui se seront produits durant le service. Si vous constatez que des négativités apparaissent, voyez à quelle vitesse vous pouvez revenir à un esprit plus équilibré sur la base des sensations. Le service vous donne vraiment l'occasion d'observer l'esprit réactif et d'utiliser la pratique pour ne pas l'alimenter.

Dāna – la générosité

Le don du Dhamma est la plus haute forme de dāna. Lorsque vous servez un cours, vos efforts sont là pour permettre à d'autres d'apprendre le Dhamma, c'est donc la manière la plus élevée de donner.

Il est toujours utile de vous souvenir de la raison pour laquelle vous servez. Il arrive souvent d'oublier celle-ci, tant vous êtes occupé à couper, laver, nettoyer, cuisiner ou autre. Vous en venez à oublier la raison de votre présence ici, qui est d'aider d'autres à entrer en contact avec le Dhamma. Cette compréhension apporte tant de joie au service. Goenkaji dit que votre pāramī de dana grandit lorsque vous donnez de l'argent pour un cours, mais elle grandit encore plus lorsque vous servez durant dix jours. Lorsque vous servez, vous le faites sans rien attendre en retour. Chacun donne de l'argent en fonction de ses moyens, mais comme servant, vous avez en plus l'avantage de donner de vous-même durant dix jours, toute la journée, chaque jour. C'est donner en continu un dana, et vous constaterez que c'est un bénéfice non seulement pour le cours et les étudiants, mais encore plus pour vous-même.

Ces dix pāramī sont le moyen d'accéder à l'éveil. Elles peuvent être développées par tous, méditants et servants, de la même manière. Établissez-vous dans la pratique et grandissez dans le Dhamma ! ❧

Questions et réponses

Etudiant : Quelle est la valeur du service dans le Dhamma ?

Goenkaji : Comprenez que servir vous apprend comment appliquer le Dhamma dans la vie de tous les jours. Après tout, le Dhamma n'est pas une manière d'échapper aux responsabilités quotidiennes. En apprenant à agir en accord avec le Dhamma dans les relations avec les étudiants et dans les situations qui se présentent ici, dans l'environnement préservé d'un cours ou d'un centre de méditation, vous vous entraînez à agir de manière similaire dans le monde extérieur. Même si une personne a un comportement désagréable, vous essayez de maintenir l'équilibre de votre esprit et en réponse, de générer de l'amour et de la compassion. C'est la leçon que vous essayez de maîtriser ici. Vous êtes un étudiant au même

titre que ceux qui participent au cours. Continuez à apprendre tout en servant humblement les autres. Gardez à l'esprit: "Je suis ici en formation, pour servir sans rien attendre en retour. Je travaille afin que d'autres puissent bénéficier du Dhamma. Je vais les aider en donnant l'exemple, et en agissant ainsi, je m'aide également moi-même."

Etudiant : Que devons-nous faire lorsque nous servons le Dhamma et qu'un conflit survient avec un autre servant?

Goenkaji : Si vous êtes impliqué dans un conflit ou une confrontation avec d'autres, alors retirez-vous du service, cessez de servir. Lorsque vous ne parvenez pas à maintenir un esprit calme et tranquille, plein d'amour et de compassion pour les autres, et que vous voyez de la négativité se manifester dans votre esprit pour une raison ou l'autre, alors comprenez : "Je ne suis pas à même de servir maintenant, ce n'est pas le bon moment, il vaut mieux que je médite." Retirez-vous du service, asseyez-vous et méditez. Vous ne pouvez pas servir lorsque vous générez de la négativité parce que vous allez distribuer cette vibration de négativité aux autres.

Vous pouvez dire : "Ce n'est pas ma faute, c'est l'autre qui est en faute." Quelle que soit la cause apparente, votre erreur est d'avoir commencé à générer de la négativité.

Si vous pensez que ceux avec qui vous travaillez ont commis une erreur, vous pouvez le leur faire remarquer très poliment et humblement : "Personnellement, cela ne me semble pas correct, cela n'est pas en accord avec le Dhamma." Peut-être que l'autre personne ne comprendra pas, alors à nouveau, après un certain temps, expliquez lui très poliment, très humblement. L'autre personne peut ne toujours pas être d'accord. Vous avez donné vos raisons, sans perdre l'équilibre de votre esprit, avec un esprit très calme, vous avez expliqué votre point de vue.

Supposons que cela ne fonctionne pas. Je dirais qu'expliquer votre point de vue à deux reprises est suffisant. Dans de très rares situations, vous pouvez le faire une troisième fois, mais jamais plus que cela, jamais ! Sinon, quelle que soit la justesse de votre vision, cela montre que vous avez développé une quantité énorme d'attachement envers elle. Vous voulez que les choses se passent suivant votre compréhension, votre vision et cela n'aide pas. Lorsque vous faites remarquer à un frère ou à une sœur qu'il ou elle a fait une erreur, vous pouvez le mentionner une ou deux fois, voire trois au plus. Si cela ne change rien, alors sans médire, dites lui poliment : "Bien, c'est ma compréhension des choses. Peut-être nos aînés

pourront-ils te l'expliquer mieux que moi.”

Avant de soumettre le cas à quelqu'un d'autre, parlez d'abord à la personne avec qui vous avez des opinions divergentes. Seulement après cela, informez vos aînés, les étudiants plus anciens, les assistants enseignants, ou dans de très rares cas, l'Enseignant. Vous pouvez aller les informer, mais d'abord vous devez parler à la personne concernée. Alors seulement, il n'y a pas de parole incorrecte. Sinon, vous médisez et brisez votre sila, ce qui n'est pas bien.

Si rien de cela n'a fonctionné et que cette personne ne s'améliore pas, n'ayez pas d'aversion, ayez plus de compassion. Vous devez toujours avoir conscience de l'agitation que cette situation génère ou pas en vous – même si vous souhaitez que quelque chose de très juste soit fait et que cela ne l'est pas. Si c'est le cas, cela signifie que votre ego est fort, votre propre attachement à votre ego, votre attachement à vos points de vue, c'est cela qui est prédominant, et ce n'est pas le Dhamma. Essayez de vous corriger vous-même avant d'essayer de corriger les autres. ❧

La pratique de *Mettā Bhavana* dans la méditation Vipassana

Cet article a été présenté au Séminaire sur la Méditation Vipassana qui s'est déroulé à Dhamma Giri en décembre 1986.

La pratique de mettā-bhāvanā (méditation de l'amour bienveillant) est un auxiliaire important de la technique de méditation Vipassana – il s'agit en fait de son issue logique. C'est une technique par laquelle nous rayonnons d'amour désintéressé et de bienveillance envers tous les êtres, en chargeant délibérément l'atmosphère qui nous entoure avec les vibrations calmes et positives d'un amour pur et compatissant. Le Bouddha instruisit ses disciples au développement de la mettā pour qu'ils mènent une vie plus paisible et harmonieuse et aident les autres à faire de même. Les étudiants Vipassana doivent suivre ces instructions, car la mettā permet de partager avec les autres la paix et l'harmonie que nous développons.

Les commentaires affirment : Mijjati siniyhati'ti mettā - “Ce qui incline à une disposition amicale est mettā.” C'est un souhait sincère du bon et du bien pour tous, dépourvu de mauvaise intention. Adoso'ti mettā - “La non-aversion est mettā.” La caractéristique essentielle de mettā est une attitude bienveillante. Elle culmine avec l'identification de soi avec tous les êtres, la reconnaissance de la communion avec toute vie.

Il est assez facile de saisir ce concept au moins au niveau intellectuel, mais il est bien plus difficile de développer une telle attitude en soi. Pour cela, un entraînement est nécessaire et nous avons donc la technique de mettā-bhavana, la culture systématique de pensées bienveillantes pour les autres. Cependant, pour être vraiment efficace, la méditation de mettā doit être exécutée avec la méditation Vipassana. Tant que des négativités comme l'aversion dominent l'esprit, il est vain de formuler des pensées conscientes de bienveillance, car cela reviendrait à un rituel dépourvu de sens profond. Cependant lorsque les négativités sont extraites par la pratique de Vipassana, la bienveillance jaillit naturellement dans l'esprit et en sortant de l'obsession de soi qui nous emprisonne, nous commençons à nous sentir concernés par le bien-être des autres.

C'est pour cette raison que la technique de mettā-bhavana n'est introduite qu'à la fin d'un cours Vipassana, après que les participants soient passés par le processus de purification. A ce moment là, les méditants éprouvent souvent le désir profond du bien-être d'autrui, ce qui rend leur pratique de mettā vraiment efficace. Bien que peu de temps soit dévolu à la pratique de mettā lors d'un cours, elle doit être considérée comme l'apogée de la pratique de Vipassana.

L'expérience du Nibbāna ne peut être réalisée que par ceux dont l'esprit est plein d'amour bienveillant et de compassion envers tous les êtres. Désirer simplement atteindre cet état ne suffit pas: nous devons absolument purifier nos esprits afin de l'atteindre. Nous y parvenons par la méditation Vipassana, d'où l'accent mis sur cette technique lors d'un cours.

Lorsque nous pratiquons, nous devenons conscients que la réalité sous-jacente du monde et de nous-mêmes consiste en un phénomène d'apparition et de disparition à chaque instant. Nous réalisons que ce processus de changement se poursuit hors de notre contrôle et sans considération pour nos souhaits. Progressivement, nous comprenons que tout attachement à ce qui est éphémère et sans substance produit de la souffrance en nous. Nous apprenons à être détachés et à garder l'équilibre

de notre esprit face à n'importe quelle situation. Nous commençons alors à faire l'expérience de ce qu'est le véritable bonheur : non pas la satisfaction du désir, ni l'anticipation des peurs, mais plutôt la libération du cycle du désir et de la peur. Alors que la sérénité intérieure se développe, nous voyons clairement combien les autres sont empêtrés dans la souffrance, alors naturellement ce souhait se manifeste : "Puissent-ils trouver ce que nous avons trouvé: la voie hors de la souffrance, le chemin de la paix." Voilà l'intention correcte pour la pratique de mettā-bhavana.

Mettā n'est pas une prière, ni l'espoir qu'un intermédiaire extérieur viendra apporter son aide. Au contraire, c'est un processus dynamique qui produit une atmosphère protectrice au sein de laquelle les autres peuvent agir afin de s'aider eux-mêmes. La mettā peut être dirigée dans toutes les directions ou vers une personne en particulier. En comprenant que nous ne produisons pas la mettā nous-mêmes, sa transmission devient véritablement désintéressée.

Pour transmettre la mettā, l'esprit doit être calme, équilibré et dépourvu de négativité. C'est le type d'esprit engendré par la pratique de Vipassana. Un méditant sait par expérience combien la colère, l'antipathie ou la malveillance détruisent la paix et font échouer tout effort d'aider les autres. Nous ne pouvons être vraiment heureux et souhaiter le bonheur des autres que lorsque la haine est supprimée et que l'équanimité se développe en nous. Les mots "Puissent tous les êtres être heureux" n'ont de force véritable que lorsqu'ils sont exprimés par un esprit pur. Portés par cette pureté, il ne fait aucun doute qu'ils seront efficaces pour soutenir le bonheur des autres.

Nous devons donc nous examiner nous-mêmes avant de pratiquer mettā-bhavana afin de vérifier que nous sommes vraiment capables de transmettre la mettā. Si nous trouvons ne serait-ce qu'une trace de haine ou d'aversion dans notre esprit, nous devons nous abstenir à ce moment-là. Sinon, nous transmettrons cette négativité et causerons du mal aux autres. Cependant, si l'esprit et le corps sont remplis de sérénité et de bien-être, il est naturel et approprié de partager cette joie avec les autres : "Puissiez-vous être heureux, puissiez-vous être libérés de toutes les souillures qui sont à l'origine de la souffrance, puissent tous les êtres être en paix."

Cette attitude aimante nous permet de faire face aux difficultés de la vie de manière bien plus habile. Imaginez par exemple que quelqu'un rencontre une personne qui agit avec une malveillance délibérée pour faire

du tort à autrui. La réponse ordinaire – réagir avec de la peur et de la haine – est égocentrée. Elle ne permet en rien d'améliorer la situation et en réalité amplifie la négativité. Il vaut mieux rester calme et équilibré, en ayant un sentiment de bienveillance même pour la personne qui agit de manière incorrecte. Ceci ne doit pas être simplement une posture intellectuelle, un vernis qui recouvre une négativité irrésolue. La mettā ne fonctionne que lorsqu'elle déborde spontanément d'un esprit purifié.

La sérénité qu'apporte la méditation Vipassana conduit naturellement à la naissance de sentiments de mettā, et tout au long de la journée, celle-ci continue à avoir un effet positif sur nous et notre environnement. Ainsi, Vipassana a en définitive une double fonction : nous apporter de la joie en purifiant notre esprit et nous aider à développer la joie des autres en nous préparant à la pratique de mettā. Quel est après tout le but de nous libérer des négativités et de l'égotisme, si nous ne partageons pas ces bienfaits avec d'autres ? Lors d'une retraite, nous nous coupons temporairement du monde afin de revenir et de 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 troubles violents, de malaise et de souffrance généralisés, le besoin d'une pratique telle que mettā-bhavana est évident. Pour que la paix et l'harmonie règnent à travers le monde, elles doivent d'abord être établies dans l'esprit de tous les habitants du monde. ❧

Questions concernant la *Mettā*

Etudiant : Si je ne suis pas en mesure d'éprouver des sensations subtiles dans le corps, comment puis-je pratiquer *mettā* ?

Goenkaji : Il est vrai que si vous pratiquez *mettā* avec ces sensations subtiles, elle est très forte, très efficace, parce qu'alors vous travaillez avec les niveaux les plus profonds de votre esprit. Si vous faites l'expérience d'une sensation grossière, cela signifie que seule la surface de votre esprit travaille et la *mettā* n'est pas aussi efficace. Mais cela n'a pas d'importance. Dans ce cas, pensez au niveau intellectuel, au niveau conscient : “Puissent tous les êtres être heureux. Puissent tous les êtres être heureux.” Et continuez à travailler. Lorsque vous atteindrez l'état où il y a des sensations subtiles, vous travaillerez à un niveau plus profond et la *mettā*

sera plus efficace.

Etudiant : Est-ce que la *mettā* devient plus forte lorsque le *samadhi* (la concentration) devient plus fort ?

Goenkaji : Sans *samadhi*, la *mettā* n'est vraiment pas de la *mettā*. Lorsque *samadhi* est faible, l'esprit est très agité, or il n'est agité que lorsqu'il génère des impuretés, de l'avidité ou de l'aversion. Avec ces impuretés, vous ne pouvez pas vous attendre à générer de bonnes qualités, des vibrations de *mettā*, de *karuna* (compassion). Ce n'est pas possible.

Au plan vocal, vous pouvez continuer à dire “Soyez heureux, soyez heureux,” mais ça ne marche pas. Si vous avez *samadhi*, alors votre esprit est calme et tranquille, au moins à ce moment-là. Il n'est pas indispensable que toutes les impuretés aient disparu, mais au moins à ce moment-là, lorsque vous allez donner de la *mettā*, votre esprit est tranquille, calme et ne génère aucune impureté. Alors, quelle que soit la *mettā* que vous donnez, elle est forte, bénéfique, elle porte des fruits.

Etudiant : Est-ce que générer de la *mettā* est une conséquence naturelle de la pureté de l'esprit ou bien est-ce quelque chose qu'il faut développer activement ? Y a-t-il des étapes progressives dans la *mettā* ?

Goenkaji : Les deux sont vrais. Selon la loi de la nature – la loi du *Dhamma* – lorsque l'esprit se purifie, la qualité de *mettā* se développe naturellement. Par ailleurs, vous devez travailler à la développer en pratiquant *mettā-bhavana*. C'est seulement à un stade de pureté mentale très élevée que la *mettā* est générée de manière naturelle, et rien ne doit être fait, aucun entraînement ne doit plus être donné. Avant d'atteindre ce stade cependant, il est nécessaire de pratiquer.

De même, les gens qui ne pratiquent pas Vipassana peuvent pratiquer *mettā-bhavana*. Dans des pays comme la Birmanie, le Sri Lanka et la Thaïlande, *mettā-bhavana* est très fréquent dans toutes les maisons. Cependant, la pratique se limite en général à la récitation mentale : “Puissent tous les êtres être heureux, être en paix.” Cela procure certainement un peu de paix à l'esprit de la personne qui pratique ainsi. Dans une certaine mesure, de bonnes vibrations entrent dans l'atmosphère, mais elles ne sont pas fortes.

Avec cette base de pureté, votre pratique de *mettā* devient naturellement plus forte. Alors, vous n'avez plus besoin de répéter ces souhaits à voix haute. A un certain niveau chaque fibre du corps conçoit en permanence de

la bienveillance pour les autres, génère de la bienveillance pour les autres.

Etudiant : Comment *mettā* aide-t-elle au développement de *muditā* (la joie bienveillante) et *kāruna* (la compassion).

Goenkaji : *Muditā* et *kāruna* suivent naturellement lorsque l'on développe de la *mettā*. *Mettā* est l'amour pour tous les êtres. *Mettā* enlève les traces d'aversion, d'animosité et de haine envers les autres. Elle retire les traces de jalousie et d'envie envers autrui.

Qu'est-ce que *muditā* ? Lorsque vous voyez d'autres personnes progresser, devenir plus heureuses, si votre esprit n'est pas pur, vous allez générer de la jalousie envers ces personnes. “Pourquoi ont-ils reçu cela et pas moi ? Je suis une personne plus méritante. Pourquoi ont-ils obtenu une telle position de pouvoir ou un tel statut ? Pourquoi pas moi ? Pourquoi ont-ils gagné autant d'argent ? Pourquoi pas moi ?” Ce type de jalousie est la manifestation d'un esprit impur.

Lorsque votre esprit devient plus pur par la pratique de Vipassana et que votre *mettā* devient plus forte, vous vous sentez heureux lorsque vous voyez d'autres personnes heureuses. “Partout, il y a de la souffrance. Regardez, au moins une personne est heureuse. Puisse-t-elle être heureuse et satisfaite. Puisse-t-elle progresser dans le *Dhamma*, progresser dans sa vie quotidienne.” Voilà ce qu'est *muditā*, la joie bienveillante. Cela viendra.

De manière semblable, lorsque vous rencontrez quelqu'un qui souffre, *kāruna* surgit automatiquement si votre esprit est pur. Si vous êtes une personne égocentrique, pleine d'impuretés, sans pratique correcte de Vipassana, sans *mettā*, alors voir une personne en difficulté ne vous touche pas. Vous ne vous en souciez pas, vous êtes indifférent. Vous essayez de vous tromper vous-même en disant : “Oh, cette personne souffre à cause de son propre karma. Que puis-je y faire?” De telles pensées montrent que l'esprit n'est pas encore pur. Si l'esprit devient pur et que la *mettā* se développe, la dureté du cœur ne peut pas se maintenir, elle commence à fondre. Vous voyez des personnes souffrir et votre cœur est porté vers elles. Vous ne vous mettez pas à pleurer, c'est un autre extrême. Vous souhaitez plutôt aider ces personnes. Si c'est dans vos moyens, vous donner une aide tangible. Sinon, au moins vous aidez avec vos vibrations : “Puissez-vous être heureux. Puissez-vous sortir de votre souffrance.” Même si vous n'avez pas de moyens matériels pour aider quelqu'un, vous avez toujours ces moyens spirituels. ❧

Questions concernant la pratique

Etudiant : Pourquoi est-il important de méditer deux heures par jour ?

Goenkaji : Il est essentiel de donner de la nourriture matérielle à votre corps au moins deux fois par jour, afin de le maintenir en bonne santé et fort. De même, vous devez donner de la nourriture à l'esprit afin qu'il reste sain et solide. Et par ces deux heures de méditation quotidienne, c'est ce que vous faites.

Etudiant : Quelle est l'utilité de participer aux méditations de groupe ?

Goenkaji : A chaque fois que quelques personnes s'assoient ensemble, tout ce qu'elles génèrent dans leur esprit imprègne l'atmosphère. Si cinq, dix, vingt ou cinquante personnes méditent ensemble, les vibrations d'une ou deux d'entre elles peuvent être de bonnes vibrations et cela pourra aider les autres à mieux méditer dans cette atmosphère.

Etudiant : Nous vivons au centre d'une grande ville peuplée, où il nous est difficile de méditer. Y a-t-il un moyen de maintenir les perturbations extérieures éloignées de notre méditation ?

Goenkaji : Soit vous changez de domicile et fuyez les bruits de la société, soit vous devenez tellement puissant que vous parvenez à arrêter toutes les nuisances autour de vous. Ni l'un ni l'autre ne sont possibles. Vous devez vivre dans la société et vous devrez peut-être vivre dans les mêmes circonstances qu'auparavant. Par conséquent, vous devez vous renforcer et apprendre à ignorer toutes ces perturbations. De même qu'une fleur de lotus qui pousse dans un étang n'est pas affectée par l'eau, de même toutes ces perturbations peuvent être ignorées. Nous sommes en train de discuter et un oiseau chante au dehors. L'oiseau ne nous dérange pas. Nous sommes occupés par notre conversation. De manière similaire, nous sommes occupés par notre méditation. Laissons le bruit être présent. On doit s'entraîner. Vivre dans un monde plein de perturbations et malgré cela être en paix et harmonie.

Etudiant : Lorsque des pensées et des émotions me submergent, comment puis-je les observer avec équanimité ?

Goenkaji : Il n'est pas nécessaire d'observer les pensées et les émotions. Acceptez simplement le fait que « maintenant il y a un certain bavardage dans mon esprit » ; cela suffit. Aucune pensée et aucune

émotion ne peuvent apparaître sans qu'il y ait une sensation sur le corps. Lorsque vous travaillez avec les sensations, vous travaillez à la racine de votre esprit. Vous purifiez votre esprit à la racine. Alors, restez avec les sensations et acceptez simplement qu'un peu de bavardage se produise ou qu'une émotion surgisse, c'est tout. N'allez pas dans les détails de la chose.

Etudiant : Pendant un certain temps après chaque cours, je parviens à méditer de manière correcte. Ensuite, cela devient plus difficile au point que je ne peux même plus passer mon attention à travers le corps. Que dois-je faire ?

Goenkaji : Continuez à travailler. Continuez à mener votre bataille. Lorsque vous venez dans un environnement de *Dhamma* comme celui-ci, l'atmosphère toute entière est chargée de vibrations qui sont anti-avidité, anti-aversion, anti-ignorance. Dans cette atmosphère, vous pouvez mieux travailler et vous vous renforcez par votre pratique ici.

Avec cette force, vous devez affronter le monde extérieur. Après tout, vous devez vivre dans le monde. Vous ne pouvez pas vivre tout le temps dans un centre de méditation.

Vous allez dans un hôpital pour retrouver la santé, pas pour y vivre. Alors, prenez des forces ici et puis allez vivre dans le monde. Après un certain temps, il se peut que vous trouviez à nouveau que votre méditation s'affaiblit. Comprenez pourquoi : toute l'atmosphère au dehors est chargée de vibrations d'avidité et d'aversion, or vous faites quelque chose qui est anti-avidité, anti-aversion. L'atmosphère extérieure commence à vous envahir et vous devenez plus faible. Vous devez continuer à vous battre.

A chaque fois que vous vous apercevez que vous êtes devenu trop faible pour travailler avec le corps et les sensations corporelles, revenez à *Anapana*. Vous pouvez intentionnellement rendre la respiration plus forte. Si vous travaillez avec le souffle et que vous ne parvenez pas à le ressentir, rendez-le un peu plus fort. Vous pouvez intentionnellement rendre cet objet un peu plus grossier. Travaillez ainsi : l'esprit se calmera et vous atteindrez un stade où vous pourrez à nouveau travailler avec le corps.

Etudiant : Mon esprit reste plongé dans le désir sexuel et par conséquent, je ne parviens pas à maintenir la continuité de la pratique. Que puis-je faire ?

Goenkaji : Menez cette bataille. La passion nous suit vie après vie, et

c'est un *saṅkhāra* très profond. Lorsqu'un désir sexuel émerge dans l'esprit, ne vous focalisez pas sur l'objet du désir. Acceptez simplement la présence du désir en tant que désir. « En ce moment, mon esprit est plein de désir. » Acceptez cela et voyez quelle sensation vous avez. A ce moment-là, observez n'importe quelle sensation qui prédomine où que ce soit dans le corps et continuez à comprendre : « *Anicca, anicca*. Ceci n'est pas permanent, ceci n'est pas permanent. Ce désir qui est apparu n'est pas non plus permanent ; voyons combien de temps il durera. » De cette manière, le désir sexuel devient toujours plus faible et disparaît.

Etudiant : J'ai l'impression que ma méditation est devenue vraiment médiocre et je ne sais pas vraiment pourquoi. Je voudrais voir ce que je fais d'incorrect. Aujourd'hui, ça n'allait vraiment pas.

Goenkaji : Non, non, il n'y a rien d'incorrect. Ce que vous appelez une bonne méditation est en réalité une bonne opération. Chaque fois que vous méditez – en étant très attentif, conscient, équanime – alors une opération de l'esprit commence. Une tempête se manifeste, le pus de la plaie commence à sortir. Lorsque cela arrive, vous avez l'impression que votre méditation s'est affaiblie. Mais cet orage doit se manifester. S'il continue à rester profondément enfoui, vous n'en serez pas soulagé.

Lorsque vous êtes en mer, s'il y a une grande tempête, vous arrêtez de naviguer ; vous mettez l'ancre et attendez que l'orage soit passé. Ici, votre ancre, c'est *Anapana*. Oubliez *Vipassana* lorsqu'un orage est présent. Travaillez avec *Anapana*, un souffle légèrement appuyé. Alors, votre esprit commencera à se calmer et vous pourrez revenir à *Vipassana*. Une tempête n'est pas une régression. C'est une partie de la technique. Cela arrive. Ne vous en faites pas.

Etudiant : Pourquoi donnez-vous tant d'importance à l'observation de la respiration normale ?

Goenkaji : Parce que le Bouddha le souhaitait ainsi. Il dit très clairement qu'il faut observer le souffle tel qu'il est – *yathābhūta*. S'il est long, vous êtes conscient, « il est long » ; s'il est court, vous êtes conscient, « il est court ». *Yathābhūta*. Si vous rendez votre respiration forcée, artificielle, vous accorderez plus d'attention au fait de modifier la respiration suivant vos souhaits. Votre attention ne portera pas sur la réalité telle qu'elle est, mais sur quelque chose que vous aurez créé. C'est pourquoi nous insistons pour que ce soit toujours le souffle naturel – tel qu'il pénètre naturellement, tel qu'il ressort naturellement. S'il est long,

soyez simplement conscient qu'il est long. N'essayez pas de le rendre plus court. S'il est court, soyez simplement conscient qu'il est court. N'essayez pas de le rendre plus long. S'il sort par la narine droite, alors observez qu'il sort par la narine droite. S'il sort par la narine gauche, alors observez qu'il sort par la narine gauche. Lorsqu'il passe par les deux narines à la fois, observez le flux à travers les deux narines.

Ainsi, vous travaillez selon les instructions données par l'Éveillé. N'essayez pas d'interférer avec le flux naturel de la respiration. Et si vous trouvez que l'esprit s'échappe trop et que vous ne parvenez pas à ressentir le souffle naturel, alors vous pouvez faire quelques – mais seulement quelques – respirations intentionnelles, quelques respirations plus marquées, afin de parvenir à ramener votre esprit à l'observation de la respiration. Vous devez garder à l'esprit que votre but est de ressentir le souffle naturel. Aussi léger soit-il, aussi subtil soit-il, vous devez être capable de le ressentir. Voilà l'objectif.

Etudiant : Je constate que j'ai facilement tendance à dénigrer les autres. Quelle est la meilleure manière de travailler avec ce problème ?

Goenkaji : Travaillez dessus en méditant. Si l'ego est fort, on a tendance à être médisant au sujet des autres, à rabaisser leur importance et augmenter la nôtre. Mais cette technique dissoudra naturellement l'ego. Lorsqu'il se dissout, vous ne pouvez plus rien faire qui heurte autrui. Travaillez et le problème se résoudra de lui-même.

Etudiant : J'ai encore beaucoup de douleurs, même lorsque je médite à la maison. Que dois-je faire ?

Goenkaji : Méditez, qu'y a-t-il d'autre à faire ? Vous avez un merveilleux objet sur lequel méditer pour vous aider à éradiquer tous vos anciens conditionnements d'aversion. Lorsque vous ressentez quelque chose de déplaisant, l'ancien conditionnement de l'esprit consiste à réagir avec de l'aversion. Vous devez faire face à ces sensations déplaisantes pour changer cette habitude. L'objectif tout entier de Vipassana est de changer le conditionnement de l'esprit ; ne pas avoir d'avidité pour les sensations plaisantes, ni avoir d'aversion pour les sensations déplaisantes. Vous pouvez vous extraire de l'avidité lorsque vous faites l'expérience de sensations plaisantes en les observant sans attachement ni réaction, en comprenant qu'elles sont *anicca*. De manière similaire, vous ne pouvez vous extraire de votre conditionnement d'aversion que lorsqu'il y a des sensations désagréables. C'est bien, des sensations déplaisantes sont

apparues, utilisez- les.

Etudiant : Devons-nous essayer d'identifier quelle sensation est associée à quelle impureté ?

Goenkaji : Ce serait une pure perte d'énergie. C'est comme si quelqu'un, lavant un linge sale, s'arrêtait pour vérifier ce qui est à l'origine de chacune des taches sur le linge.

Cela ne l'aiderait pas à faire son travail, qui consiste simplement à laver le linge. Pour cela, l'important est d'avoir un morceau de savon avec lequel nettoyer le linge et de l'utiliser de manière correcte. Si on lave le linge correctement, toute la saleté partira automatiquement. De même, vous avez reçu le savon de Vipassana. Maintenant, utilisez le pour ôter toutes les impuretés. Si vous cherchez la cause de sensations particulières, vous jouez un jeu intellectuel et vous oubliez *anicca* (l'impermanence) et *anattā* (l'état de non-ego). Cette intellectualisation ne peut pas vous aider à vous extraire de la souffrance.

Etudiant : Qu'est-ce que la compassion véritable ?

Goenkaji : C'est le souhait de servir l'autre, de l'aider à sortir de la souffrance. Mais cela doit s'exprimer sans attachement. Si vous commencer à pleurer au sujet de la souffrance d'autrui, vous n'avez pas de véritable compassion pour cette personne, vous vous rendez simplement malheureux. Ce n'est pas le chemin du *Dhamma*. Si vous avez de la véritable compassion, alors, avec tout votre amour, vous essayez d'aider les autres au mieux de vos capacités. Si vous échouez, vous souriez et cherchez un autre moyen d'aider. Vous servez sans vous soucier des résultats de votre service. Voilà la compassion véritable jaillissant d'un esprit équilibré.

Etudiant : Vous dites vous-même que les gens peuvent avoir des expériences de méditation merveilleuses sans maintenir les préceptes. N'est-ce donc pas dogmatique et inflexible de mettre autant l'accent sur la moralité ?

Goenkaji : J'ai constaté au travers du cas de nombreux étudiants que les personnes qui n'accordent pas d'importance à *sīla* (la conduite morale), ne peuvent pas progresser sur la voie. Durant des années, ces personnes peuvent venir aux cours et avoir de merveilleuses expériences durant la méditation, mais il n'y a pas de changements dans leur vie quotidienne. Ils restent agités et misérables car ils ne font que jouer à un jeu avec

Vipassana, comme ils ont joué à bien d'autres jeux. Ces personnes sont de vrais perdants. Ceux qui souhaitent vraiment utiliser le *Dhamma* afin de changer leur vie pour le meilleur doivent pratiquer *sīla* aussi soigneusement que possible.

Etudiant : Que pensez-vous de l'enseignement du *Dhamma* aux enfants ?

Goenkaji : Le meilleur moment pour cela est avant la naissance. Durant la grossesse, la mère doit pratiquer Vipassana afin que l'enfant aussi reçoive Vipassana et naisse comme un enfant du *Dhamma*. Mais si vous avez déjà des enfants, vous pouvez encore partager votre *Dhamma* avec eux. Par exemple, vous avez appris, à la fin de votre pratique de Vipassana, la technique de *mettā-bhavana*, partager votre paix et votre harmonie avec les autres. Si votre enfant est très jeune, dirigez votre *mettā* vers lui après chaque méditation et au moment de le mettre au lit ; ainsi, votre enfant bénéficie également de votre pratique du *Dhamma*. Et lorsque l'enfant est plus âgé, expliquez lui un peu le *Dhamma* de manière à ce qu'il puisse comprendre et accepter. S'il est en mesure de comprendre un peu plus, alors enseignez lui à pratiquer *Anapana* durant quelques minutes. Ne mettez pas l'enfant sous pression de quelque manière que ce soit. Laissez-le simplement s'asseoir avec vous, observer sa respiration pendant quelques minutes, puis aller jouer. La méditation sera comme un jeu pour lui, il aimera la pratiquer. Et le plus important est que vous viviez vous-même une vie de *Dhamma* saine, vous devez être un bon exemple pour votre enfant. Vous devez dans votre maison établir une atmosphère paisible et harmonieuse qui aidera l'enfant à devenir une personne saine et heureuse. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre enfant.

Etudiant : Quel rôle voyez-vous pour les méditants Vipassana dans le domaine de l'action sociale, comme l'aide aux pauvres, à ceux qui souffrent de la faim, aux sans domicile, aux malades de par le monde ?

Goenkaji : Pour toute personne du *Dhamma*, aider les autres est absolument essentiel. Pour quelqu'un qui médite, bien sûr, le but principal est de purifier l'esprit. Mais un indice du processus de purification de l'esprit est l'intention d'aider les autres. Un esprit pur sera toujours rempli d'amour et de compassion. On ne peut pas voir des gens souffrir autour de soi et dire « Je m'en fiche : Je travaille à ma propre libération ». Ce type d'attitude montre un manque de développement dans le *Dhamma*. Si

quelqu'un grandit dans le *Dhamma*, alors naturellement, il sert, quelles que soient ses capacités, son habileté, son domaine de compétence. Mais lorsque vous servez dans divers domaines sociaux, dans une école, un hôpital ou une autre institution, il se peut que vous développiez cette folie : « Maintenant que j'ai vraiment purifié mon esprit et que je consacre tout mon temps à servir les autres, le processus de purification continuera de lui-même . Je peux cesser mes méditations du matin et du soir parce que je travaille tellement maintenant. Je rends un tel service à la société. » C'est là une grave erreur.

Avec une vraie pureté de l'esprit, quel que soit le service que vous donnez, il sera fort, efficace, utile. Continuez à purifier votre esprit, continuez à vérifier si votre esprit devient vraiment plus pur et continuez à servir les autres sans rien attendre en retour. ❧

Il y a tellement de détresse tout autour. Si nous pouvons essuyer les larmes, ne serait-ce, que de quelques personnes qui souffrent, nous aurons payé un peu de notre dette de gratitude envers le Bouddha et la Sangha, la chaîne des enseignants qui ont maintenu la tradition depuis des temps anciens.

Puissiez-vous tous développer la force du Dhamma.

Puissiez-vous tous grandir continuellement dans le Dhamma, et aider les autres à grandir dans le Dhamma.

Puissent de plus en plus de personnes bénéficier de votre service.

Puisse la roue du Dhamma poursuivre sa rotation.

Puisse la lumière du Dhamma se répandre à travers le monde.

Puissent les ténèbres de l'ignorance être dissipées.

Puissent de plus en plus de personnes se libérer de leur détresse.

Puissent tous les êtres être heureux, être en paix, être libérés !

- Goenkaji -

Comment servir le Dhamma en France

Il existe de nombreuses manières de servir le Dhamma en fonction des compétences et des disponibilités de chacun :

- la première est de servir un cours de dix jours ; pour chaque cours, une équipe de servants est en effet indispensable, en particulier pour la cuisine.

- il est aussi possible de servir les cours enfants, pour lesquels des qualités d'animation et d'encadrement sont recherchées.

- des personnes ayant déjà servi au moins un cours sont aussi bienvenues pour de plus courtes périodes, pendant les cours et les intercours, essentiellement pour des tâches d'entretien, de maintenance et de jardinage.

- des périodes de travaux sont organisées régulièrement pour la réalisation de chantiers plus importants ne pouvant être effectués durant les cours.

- pour celles ou ceux qui ont plus de temps, le service en long terme est une occasion unique d'allier la pratique quotidienne de la méditation et l'activité dans le cadre du centre

- pour les personnes qui sont dans l'impossibilité de venir servir sur place, ou ne le peuvent pas autant qu'elles le désireraient, le service à distance est une opportunité à envisager.

- la participation aux réunions et l'investissement dans une commission permettent de devenir membre actif au sein de l'association et de contribuer aux prises de décisions et à l'organisation de l'ensemble des activités.

Si vous avez des questions ou des idées relatives au service, n'hésitez pas à contacter la commission service à l'adresse suivante :

dhamma-service@mahidhamma.org